



10月

のしちりカレンダー

事業に関しましては、中止等変更する場合があります。ご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
			1 健康づくり体操 in 野七里	2 公園 de お気軽 健康体操	3 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	4
5	6 	7 イージー体操	8	9 ・ボールでGO♪ ・脳トレ スリーA なすなの会	10 ・げんきっこひろば ・編み物広場	11
12	13 休館日	14 ・ステップ×2♪ ・イージー体操	15 健康づくり体操 in 野七里	16 公園 de お気軽 健康体操 尿漏れなど 排尿障害のお話 14:00～15:00	17 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	18 ふくしほけんまつり 10:00～13:00 行政書士相談
19 のしちり歌広場	20	21 イージー体操	22 「やましん蕎麦」 開店します! 12:00～14:00	23 ・ボールでGO♪ ・ぶらっと茶々処 ・脳トレ スリーA なすなの会	24 ・げんきっこひろば ・編み物広場	25
26 	27 ・第4月曜日は ポッチャの日 ・健康づくり体操 in 上之町	28 イージー体操 簡単スマホ講座 10:00～12:00	29 山野草とお花を 楽しむ会～秋編～ 10:00～14:00	30 災害時でも いつもの食事を! 13:30～15:00	31 げんきっこひろば 食事会 介護施設の選び方 13:30～15:00 	

11月

定員6名 詳細はチラシをご覧ください (講師: パソポラ横浜/共催: 野七里 PC 迷人会)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 今回編み物の会 の皆さんの展示 と販売もあります。	3	4 イージー体操	5 健康づくり体操 in 野七里	6 公園 de お気軽 健康体操	7 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	8
9	10 休館日	11 ・ステップ×2♪ ・イージー体操	12 高齢者の医療に まつわるお金の話 13:30～15:00	13 ・ボールでGO♪ ・脳トレ スリーA なすなの会	14 ・げんきっこひろば ・編み物広場	15 行政書士相談
16 レコード鑑賞会 14:00～15:30	17  陽だまりカフェ 13:00～15:00	18 イージー体操	19 健康づくり体操 in 野七里	20 公園 de お気軽 健康体操	21 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	22 みんな集まれ ポッチャ大会 
23	24 第4月曜日は ポッチャの日 ・健康づくり体操 in 上之町	25 イージー体操	26 介護者の集い 13:30～15:00	27 ・ボールでGO♪ ・ぶらっと茶々処 ・脳トレ スリーA なすなの会	28 ・げんきっこひろば ・編み物広場	29

【ケアプラザの定例事業開催時間のご案内】

イージー体操	15:00～16:00	第4月曜日はポッチャの日	10:00～12:00
健康づくり体操	野七里 13:15～14:45	行政書士相談会	13:00～16:00
	上之町 13:30～15:00	和・もんぺっ!	13:00～16:00
公園 de お気軽健康体操	10:00～11:00	編み物広場	13:00～16:00
ステップ×2♪	10:00～11:15	のしちり歌広場	14:00～15:00
健康ポールでGo♪	10:00～12:00	のしちりぶらっと茶々処	10:00～12:00
		げんきっこひろば	10:00～12:00

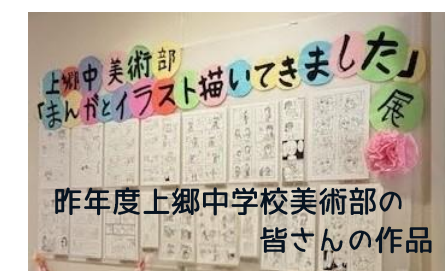
横浜市野七里地域ケアプラザ
 ほっこいだよい 秋
 栄区連承認 366号
 2025.10




第4回 上郷東ふくしほけんまつり開催します

今年で4回目を迎える上郷東地区社協主催の「上郷東ふくしほけんまつり」、10月18日(土) 10:00～13:00 野七里地域ケアプラザで開催されます。昨年引き続き、上郷中学校美術部の皆さんの展示のほか、人気の健康測定、「こどもレインボー屋台」のレインボー輪投げ、栄区役所上郷東地区支援チームによる缶バッチ作成、ぷらさんぬのパン販売やのあインターナショナルスクール小学部の皆さんのお店、野菜販売など盛りだくさんのイベントを企画しています。また、上郷東地区で活動する各種団体の紹介や地域のサロンの皆さんによるサロン体験も。もちろん例年通り美味しいコーヒーを淹れてお待ちしております。子どもから大人まで、楽しくわが街を知ることができる、「上郷東ふくしほけんまつり」。お誘いあわせの上是非お越しください！


 毎年人気の健康測定


 上郷中学校美術部の皆さんの作品

レコード鑑賞会「ドーナツ盤特集」

今回の鑑賞会はドーナツ盤特集。日曜日の午後のひと時、懐かしい曲でゆったりとお過ごしください。
 日時: 11月30日(日) 14:00～15:30
 定員: 30名
 参加費: 100円(茶菓代)
 スリッパをご持参ください！


 申込の必要はありません

災害時でもいつもの食事を！

～在宅避難と災害時の食事について～

近い将来起り得る自然災害に備えて、避難の際の心得と発災後の食事について考えましょう
 日時: 10月30日(木) 13:30～15:00
 定員: 20名 参加費: 無料
 場所: 野七里地域ケアプラザ
 共催: 栄区食生活等改善推進委員会
 協力: 栄区役所総務課 危機管理・地域防災担当



誰でも楽しめるスポーツ『ポッチャ』大会開催！

令和7年8月20日、上郷地区センターにて、野七里地域ケアプラザと上郷地区センター共催事業『涼しい体育館でみんなでポッチャ』を開催しました。当日は栄区内・野七里・庄戸・豊田地域から集まった15チームが参加し、熱戦が繰り広げられました。大会の審判委員長は、栄区スポーツ協会会長の白川正信さん。審判委員長の試合開始の合図の下、一斉に試合開始！初心者参加もあり、和やかな雰囲気の中にも真剣なプレーが光る場面が多くみられました。優勝は「野七里ポッチャん②」、勝ったチームも負けたチームも次回大会に向けて一層ポッチャ熱が高まった事と思います。ポッチャを通して仲間や地域のつながりを深めながら、和気あいあいとても良い大会となりました。






夏休み、みんな頑張りました！

たいへん
よく
頑張りました



小学生の保育士体験



毎年恒例の夏休み企画「小学生の保育士体験」が実施されました。猛暑が続く2日間でしたが、参加してくれた小学生の皆さんは元気いっぱい！2年連続で参加してくれた子もいました。2つの保育園での体験学習から戻ってきたみんなの笑顔はキラキラしていました。最終日に地域のボランティアさんが作ってくれた美味しい「焼きそばランチ」は全員完食でした。（中にはたくさんおかわりをしてくれた子も！）楽しいだけでなく大変なこともあったと思いますが、振り返りもしっかり書いてくれました。将来の選択肢のひとつに保育士さんが加わってくれたら嬉しいです。

振り返りの
時間です！



夏休み小学生編み物講座開催！

とってもかわいいプレスレットが完成しました♪

ケアプラザの貸室利用団体『編み編みの会』の協力で夏休み小学生編み物講座

『かわいいプレスレットを作ろう♪』を開催しました。

編み物が初めての子も、編み編みの会さんに丁寧に教えてもらい

さすが小学生は覚えが早い！アッという間にかわいいプレスレットが完成しました♪

この講座が編み物を始めるきっかけになればと思います。



粘土でつくる小さなスイーツ



8月2日(土)、子ども家庭支援センターにしとの共催事業、夏休みの工作講座「粘土でつくる小さなスイーツ」を開催しました。少し難しい作業もありましたが、参加した皆さんは楽しみながら一生懸命取り組んで時間内にオリジナルのかわいいスイーツショップが完成しました！



子ども達が大活躍！～こどもレインボー屋台～



☆レインボー輪投げ
1回3投 100円
無料で遊べるゲームコーナーもあるよ！

上郷東地区福祉保健計画の推進母体である、上東・つながるプランのつながり分科会が、地域の子供達と一緒に8月10日(日)に開催された庄戸夏祭り「こどもレインボー屋台」を出店、多くの方にオリジナルのレインボー輪投げを楽しんでもらいました。当日は悪天候にもめげず子供達はお客さんにゲームの説明や景品の手渡し・補充等を手際よく行い、小さなお子さんには投げる位置を前にしてあげる気配りも…子供たちが大活躍の屋台になりました。こどもレインボー屋台は10月18日の「ふくしほけんまつり」でもレインボー輪投げを行います。



野七里地域ケアプラザ秋の事業をお知らせします



「やましん蕎麦」開店します！

地域でお蕎麦屋さんを営んでおられた方が、腕をふるってくださいます！

横浜市

チームオレンジ事業です

日時：10月22日(水)

12:00～14:00

場所：野七里地域ケアプラザ

15食限定！ 一杯300円

10月1日よりお申し込み開始します。



介護施設の選び方

様々な介護保険施設について学びましょう

日時：10月31日(金)

13:30～15:00

定員：35名

場所：野七里地域ケアプラザ

講師：住まいの相談窓口スマイル 井上真規栄氏

介護施設研究所 井出渉悟氏

お申し込みは
10月10日から



のしちい散歩～第20歩～

のしちい散歩は20歩目。今回は鎌倉、獅子舞谷に紅葉を見にいきます。

日時：12月1日(月) 9:30～14:00

定員：区内在住の方 先着20名

持ち物：昼食・雨具・

飲み物・交通費

参加費：無料

申込は電話またはメール

noshichiricp-yoyaku@skfch.com まで

お申し込みは
11月1日から



山野草とお花を楽しむ会～紅葉編～

横浜自然観察の森を散策して紅葉を楽しみませんか。

日時：12月16日(火)

10:00～14:00

定員：区内在住の方 20名

持ち物：昼食・飲み物・雨具

お申し込みは、電話またはメール

noshichiricp-yoyaku@skfch.com まで

お申し込みは
11月1日から



山野草とお花を楽しむ会～秋編～

横浜自然観察の森に山野草を見に行きませんか？

おしゃべりしながら、ゆっくり散策しましょう

日時：10月29日(水)

10:00～14:00

定員：20名

持ち物：昼食・飲み物・雨具

場所：横浜自然観察の森

お申し込みは
10月1日
から



高齢者の医療にまつわるお金の話

あなたが、ご家族が万が一通院や入院が必要になった時に不安を感じないためにも具体的な医療費等について

栄共済病院地域医療支援課 山本課長

よりお話を伺います

日時：11月12日(水)

13:30～15:00

定員：35名 場所：野七里地域ケアプラザ

お申し込みは
10月10日
から



終活講座～家じまいに向けて～

家じまいに向けて、まずはどんな準備から始めたらよいかお話を伺いましょう。

日時：12月10日(水)

14:00～15:30

場所：野七里地域ケアプラザ

定員：地域の方 35名

参加費：無料

講師：テイト・エンタープライズ(株)

廣瀬美千代氏

お申し込みは
11月10日
から



おいでよ！げんきっひろば

げんきっひろば食事会

(みんなでランチ！)

日時：10月31日(金) 10:00～

参加費：大人300円 こども100円

定員：未就学児とその保護者8組

ランチをご希望の方は必ず予約をお願いします。



みんな集まれ！ポッチャ大会

～にこりんくと一緒に多世代交流～

日時：11月21日(金) 10:30～12:00

参加費：無料

定員：未就学児とその保護者8組

