

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	2 イージー体操	3 健康づくり体操 in 野七里	4 公園 de お気軽 健康体操	5 げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	6
7	8 休館日	9 ・ステップ×2♪ ・イージー体操	10 家じまい準備講座 14:00~15:00	11 ・ボールでGO♪ ・脳トレ スリーA なすなの会	12 ・げんきっこひろば ・編み物広場	13
14	15	16 イージー体操	17 健康づくり体操 in 野七里	18 公園 de お気軽 健康体操	19 ・げんきっこひろば クリスマス会 ・和・もんぺっ!!	20 権利擁護相談会 13:00~15:00
21 のしちり歌広場	22 ・第4月曜日は ポッチャの日 ・健康づくり体操 in 上之町	23 イージー体操 オレンジ色クリスマス 13:30~15:00	24	25 ・ボールでGO♪ ・ぶらっと茶々処 ・脳トレ スリーA なすなの会	26 げんきっこひろば	27
28	29	30 休館日	31	よいお年を お迎え下さい		



日	月	火	水	木	金	土
Happy New Year 2026!				1 休館日	2 休館日	3
4	5	6 イージー体操	7 健康づくり体操 in 野七里	8 ・ボールでGO♪ ・脳トレ スリーA なすなの会	9 ・げんきっこひろば ・編み物広場	10
11	12 休館日	13 ・ステップ×2♪ ・イージー体操	14	15 公園 de お気軽 健康体操	16 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	17 行政書士相談
18	19 気持ちスッキリ! 片づけ&お掃除講座 10:00~12:00	20 イージー体操	21 健康づくり体操 in 野七里	22 ・ボールでGO♪ ・ぶらっと茶々処 ・脳トレ スリーA なすなの会	23 ・げんきっこひろば ・編み物広場	24 ・ワンコの飼い主さん 認知症サポーター 養成講座 13:00~14:30
25	26 ・第4月曜日は ポッチャの日 ・健康づくり体操 in 上之町	27 イージー体操	28	29	30 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	31

【ケアプラザ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

令和7年12月発行

編集：横浜市野七里地域ケアプラザ

発行責任者：勝吉久恵

お問い合わせ先：〒247-0024 横浜市栄区野七里 1-2-31



045-890-5331(代表)/5333(相談)



045-890-5332

HP：<https://www.shinkoufukushikai.com/care-plaza/noshichiri/>



横浜市野七里地域ケアプラザ



栄区連承認
393号

「2025 年問題」と言われてきました「2025 年」が終わろうとしています。今年、日本各地で熊による被害が話題となりました。近年、気候変動による自然災害が多くなっていますが、熊が町へ降りて来る状況もまた気候変動が要因の自然災害と言えます。気候変動は社会を大きく変化させ、その対応は困難です。

気候変動に良くも悪くも左右される時代となっている中で、日本社会は、少子高齢化が進み、2040 年頃までは高齢者は増加し続ける社会状況です。

私たちが目指す未来は、高齢世代が健康を保ち、ますます活躍できる社会です。家に閉じこもりがちとならず、家と外とのつながりがあり、お一人おひとりが輝ける時間と場所があり、自分らしく暮らし続けられること。将来を担う子どもたちは、キラキラとした未来が創造でき自分という個性を発揮出来ること。

地域の皆さまが、地域の中でキラキラと活躍でき、地域とともに成長する。そのような暮らし作りのお手伝いが出来ますよう、皆さまにとってケアプラザがますます利用しやすく、居心地の良い場所でありますよう職員一同努めてまいります。

今年も 1 年ありがとうございました。2026 年もどうぞよろしくお願いいたします。



野七里地域ケアプラザ
所長 勝吉久恵

今年も ふくしほけんまつり 開催しました！



第4回上郷東ふくしほけんまつりが10月18日(土)に開催されました。今年も上郷中学校美術部の皆さん、パン販売のぶらさんぬさんのほか、地域活動センターegao さん、のあいインターナショナルスクール小学部の皆さんにもご協力いただき、お祭りを盛りあげていただきました。

「上郷東ふくしほけんまつり」は、主催

する上郷東地区社会福祉協議会や、地域で活動する諸団体の紹介や活動内容を知ってもらうことを目的に4年前から開催されています。今回ご紹介した活動以外にも、地域の皆さんが日頃何気なく行っていること、例えば気になる方の見守りや、防犯パトロールなどがすべて安心・安全なまちづくりにつながっています。

みなさんの〇〇があったらいいな、こんな仕組みができれば嬉しいな…いろいろな声をケアプラザまで届けてください。みんなが、笑顔で楽しく過ごせる街づくりを、オール上東でめざしましょう！



上郷中学校美術部の作品展



各種団体の活動報告



オール上東のパワー炸裂しました！

ちょこボラ団体のみなさん、大活躍!!

ミニサポートネットワークふれあいスワンが

栄区社会福祉協議会福祉功労を受賞!

ボランティア団体「ミニサポートネットワークふれあいスワン」が、令和7年度栄区社会福祉協議会福祉功労を受賞しました。

同団体は、平成30年から買い物や通院に不安な方の外出の付き添いボランティアを行っています。活動費として1回(1時間程度)のご利用で500円いただいています。

詳しくは野七里ケアプラザまでお問い合わせください。

ミニサポート (小さな手助け) ネットワークふれあい
S (Social) W (Welfare) A (Assign) N (Network)



野七里助っ人隊

平成23年、地域の高齢者や体の不自由な方を対象に困りごと支援ボランティアの会「野七里助っ人隊」を立ち上げました。ボランティア自身も高齢化しましたが、気は若く優しさあふれる元気者の集まりです。依頼で多いのは、草取り・剪定・網戸障子の張替え等となっています。活動費として室内作業半日1000円/一人、室外作業半日1500円/一人頂いています。詳しくは野七里ケアプラザまでお問い合わせください。



ボランティア常時募集中!

現在活動中のボランティアさんは平均年齢が75歳を超えましたが元気に活動中です。そして60歳~70歳の若者を大募集中です。

- ①困った人を助けたい気持ちが旺盛な人
 - ②新しいこと始めたいと思っている方
- 是非とも、ご連絡をお待ちしています。



寒さに負けず、ケアプラザの事業にお越しください!

げんきひろば クリスマス会

リトミックで元気に遊んだ後は、もしかしたらサンタクロースが来てくれるかも...

日時: 12月19日(金)

10:00~12:00

定員: 未就学児とその保護者 10組

参加費: 子どものみ 100円



オレンジ色クリスマス

横浜市チームオレンジ事業です

軽い体操の後は、簡単なゲームをしたりケーキを食べたり、昔ながらのクリスマスパーティを開催します。

どなたでもお越しください!

日時: 12月23日(火)

13:30~15:00

参加費: 100円

定員: 地域の方 15名



12月1日より申込開始!

ワンコの飼い主さん向け

認知症サポーター養成講座

ワンちゃんの散歩中、気になる方を見かけた時、あなたの一言がその方を助けるかもしれません。認知症についての理解と対応方法を学びませんか。

日時: 令和8年1月24日(土)

13:00~14:30

定員: 20名

場所: 野七里地域ケアプラザ

絶賛申込み受付中!



遺言書について知ろう!

遺言書について行政書士と法務局が丁寧に教えてくれます。

日時: 令和8年2月19日(木)

14:00~15:30

定員: 35名

場所: 野七里地域ケアプラザ

お申し込みは1月11日から!

講座の申し込みはTEL890-5331または、メールアドレス noshichiricp-yoyaku@skfch.com まで、講座名・お名前・ご連絡先の電話番号をお知らせください。



のしちい歌広場

貸室利用団体「野七里ギタークラブアミデュロー」の演奏にあわせて一緒に歌いましょう!

日時: 12月21日(日) 14:00~15:00

定員: 35名

参加費: 100円(茶菓代)

気持ちスッキリ! 片づけ&お掃除講座

なかなか片付けられない、物が減らせない...お掃除のコツが知りたい! という方に朗報です。全2回の講座で、あなたもお掃除・片づけ名人に!

日時: 令和8年1月19日(月)・2月16日(月)
10:00~12:00

定員: 12名 参加費: 無料

なるべく2回とも参加できる方

12月1日より申込開始!



医療講座

排便と健康について、栄共済病院消化器内科

の先生による講和と質疑応答。

日時: 令和8年2月13日(金)

13:00~14:00

定員: 30名

場所: 野七里地域ケアプラザ

お申し込みは1月26日から!



小さなアーティスト展開催!



今年も小さなアーティスト展開催します。可愛くて、楽しくて、クールな作品の数々を是非ご覧ください!!

日時: 12月2日(火)~12月7日(日)

10時から16時

2日は13時から

場所: 栄区民文化センター・リリス
ギャラリーA・B

