

～あなたのまちのケアプラザで、自分時間をすごしませんか？～

# 令和5年度4～9月あったまり場開催カレンダー

| 4月           |                                                     |                                   |    |    |    |    | 5月           |                                                     |                                   |               |                                                 |    |    |
|--------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|----|----|----|----|--------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|-------------------------------------------------|----|----|
| 月            | 火                                                   | 水                                 | 木  | 金  | 土  | 日  | 月            | 火                                                   | 水                                 | 木             | 金                                               | 土  | 日  |
|              |                                                     |                                   |    |    | 1  | 2  | 1            | 2                                                   | 3                                 | 4             | 5                                               | 6  | 7  |
| 3            | 4                                                   | 5                                 | 6  | 7  | 8  | 9  | 8            | 9                                                   | 10                                | 11            | 12                                              | 13 | 14 |
| 10           | 11                                                  | 12                                | 13 | 14 | 15 | 16 | 15           | 16                                                  | 17                                | 18            | 19                                              | 20 | 21 |
| 17           | 18                                                  | 19                                | 20 | 21 | 22 | 23 | 22           | 23                                                  | 24                                | 25            | 26                                              | 27 | 28 |
| 24           | 25                                                  | 26                                | 27 | 28 | 29 | 30 | 29           | 30                                                  | 31                                |               |                                                 |    |    |
| 原宿<br>14:00～ | 名瀬13:30～<br>舞岡柏尾14:00～<br>原宿SORA13:00～<br>東戸塚15:00～ |                                   |    |    |    |    | 原宿<br>14:00～ | 名瀬13:30～<br>舞岡柏尾14:00～<br>原宿SORA13:00～<br>東戸塚15:00～ | 上倉田<br>14:00～<br>南戸塚レザン<br>14:00～ | 上矢部<br>14:00～ | 南戸塚<br>10:00～<br>深谷俣野<br>14:00～<br>平戸<br>15:00～ |    |    |
| 6月           |                                                     |                                   |    |    |    |    | 7月           |                                                     |                                   |               |                                                 |    |    |
| 月            | 火                                                   | 水                                 | 木  | 金  | 土  | 日  | 月            | 火                                                   | 水                                 | 木             | 金                                               | 土  | 日  |
|              |                                                     |                                   | 1  | 2  | 3  | 4  |              |                                                     |                                   |               |                                                 | 1  | 2  |
| 5            | 6                                                   | 7                                 | 8  | 9  | 10 | 11 | 3            | 4                                                   | 5                                 | 6             | 7                                               | 8  | 9  |
| 12           | 13                                                  | 14                                | 15 | 16 | 17 | 18 | 10           | 11                                                  | 12                                | 13            | 14                                              | 15 | 16 |
| 19           | 20                                                  | 21                                | 22 | 23 | 24 | 25 | 17           | 18                                                  | 19                                | 20            | 21                                              | 22 | 23 |
| 26           | 27                                                  | 28                                | 29 | 30 |    |    | 24           | 25                                                  | 26                                | 27            | 28                                              | 29 | 30 |
| 原宿<br>14:00～ | 名瀬13:30～<br>舞岡柏尾14:00～<br>原宿SORA13:00～<br>東戸塚15:00～ | 上倉田<br>14:00～<br>南戸塚レザン<br>14:00～ |    |    |    |    | 原宿<br>14:00～ | 名瀬13:30～<br>舞岡柏尾14:00～<br>原宿SORA13:00～<br>東戸塚15:00～ | 上倉田<br>14:00～<br>南戸塚レザン<br>14:00～ | 上矢部<br>14:00～ | 南戸塚<br>10:00～<br>深谷俣野<br>14:00～<br>平戸<br>15:00～ |    |    |
| 8月           |                                                     |                                   |    |    |    |    | 9月           |                                                     |                                   |               |                                                 |    |    |
| 月            | 火                                                   | 水                                 | 木  | 金  | 土  | 日  | 月            | 火                                                   | 水                                 | 木             | 金                                               | 土  | 日  |
|              | 1                                                   | 2                                 | 3  | 4  | 5  | 6  |              |                                                     |                                   |               | 1                                               | 2  | 3  |
| 7            | 8                                                   | 9                                 | 10 | 11 | 12 | 13 | 4            | 5                                                   | 6                                 | 7             | 8                                               | 9  | 10 |
| 14           | 15                                                  | 16                                | 17 | 18 | 19 | 20 | 11           | 12                                                  | 13                                | 14            | 15                                              | 16 | 17 |
| 21           | 22                                                  | 23                                | 24 | 25 | 26 | 27 | 18           | 19                                                  | 20                                | 21            | 22                                              | 23 | 24 |
| 28           | 29                                                  | 30                                | 31 |    |    |    | 25           | 26                                                  | 27                                | 28            | 29                                              | 30 |    |
| 原宿<br>14:00～ | 名瀬13:30～<br>舞岡柏尾14:00～<br>原宿SORA13:00～<br>東戸塚15:00～ | 上倉田<br>14:00～<br>南戸塚レザン<br>14:00～ |    |    |    |    | 原宿<br>14:00～ | 名瀬13:30～<br>舞岡柏尾14:00～<br>原宿SORA13:00～<br>東戸塚15:00～ | 上倉田<br>14:00～<br>南戸塚レザン<br>14:00～ | 上矢部<br>14:00～ | 南戸塚<br>10:00～<br>深谷俣野<br>14:00～<br>平戸<br>15:00～ |    |    |

\* SORAは、小学生～高校生を対象としています。原宿地域ケアプラザが実施しています。

\* レザンは、南戸塚地域ケアプラザが開催しています。会場はYMCAレザン(戸塚町3922)です。

内容等の詳細は各ケアプラザにお問い合わせください。

お問い合わせ

戸塚福祉保健センター  
高齢・障害支援課 障害者支援担当

住所 〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町16-17

TEL 045-866-8465

FAX 045-881-1755

## 戸塚区こころの健康福祉

### \*\*\*\*\* ネットワーク事業 \*\*\*\*\*

戸塚区では、地域ケアプラザ・生活支援センター・区役所のネットワークを生かし、メンタルヘルスの向上を目指したさまざまな活動に取り組んでいます。

精神保健福祉や  
メンタルヘルスに  
関する普及啓発活動

精神保健福祉や  
メンタルヘルスに  
関する集いの場  
(あったまり場)

関係機関との  
連絡会の実施

戸塚区こころの健康福祉ネットワーク事業…  
精神保健福祉やメンタルヘルスに関する知識の普及啓発、  
精神障害に関する障害理解の促進を図るとともに地域・関  
係機関協働で地域を支えるネットワークの構築を推進する  
ことを目的とした事業です



戸塚区のマスコット ウナシー

### 上矢部地域ケアプラザ (♪)

住所：上矢部町2342 TEL：045-811-2442

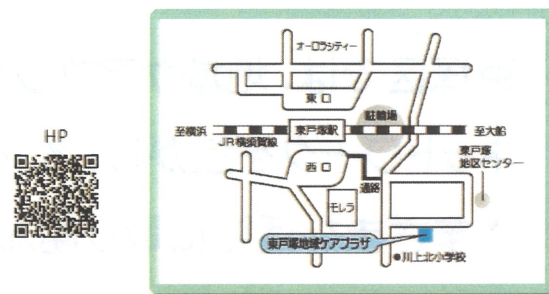
- ※ふらっと立ち寄れるフリースペースです。ボランティアさんとお話して、のんびり過ごされています。
- ※時にはテーブルゲーム・ぼっちゃ・輪投げ・フラワーアレンジメント等も行ったりしています。
- ※ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。



### 東戸塚地域ケアプラザ (♪)

住所：川上町4-4 TEL：045-826-0925

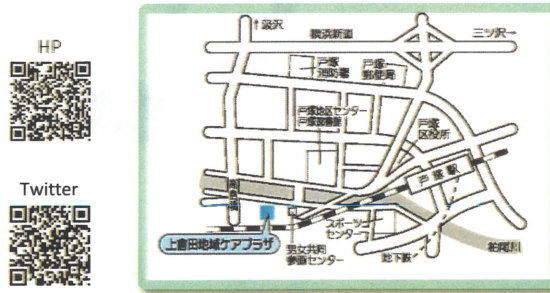
- ※東戸塚駅から、徒歩5分。
- ※お茶を飲みながら、のんびり過ごせる居場所です。
- ※地域に理解を広げるための講座を開催しています。



### 上倉田地域ケアプラザ (♪)

住所：上倉田町259-11 TEL：045-865-5700  
URコンフォール上倉田9号棟1階

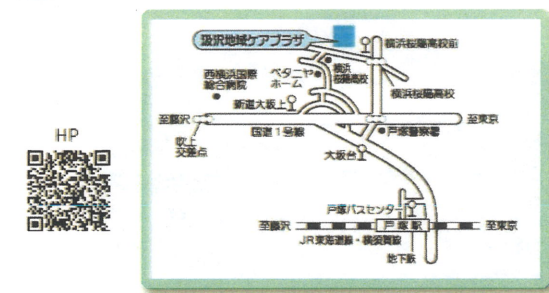
- ※戸塚駅から徒歩8分。柏尾川沿いにあるケアプラザです。柏尾川沿いのさくらや紅葉など、四季折々の風景を楽しめます。
- ※毎月の「あったまり場」では、参加者の皆さんとボランティアさんとお話をしたり、音楽をきいたりしながらゆっくりと過ごしています。



### 汲沢地域ケアプラザ

住所：汲沢町986 TEL：045-861-1727

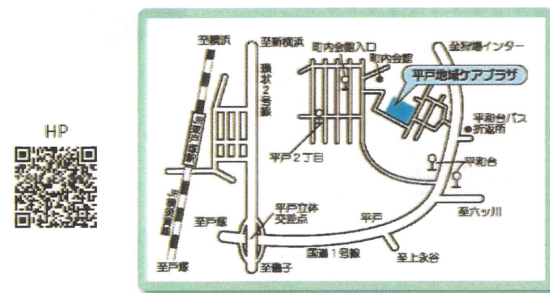
- ※どの季節もきれいな花が咲いている花壇と、自由に過ごせる図書コーナーのあるケアプラザです。
- ※図書コーナーには話題の本、マンガもたくさん♪自動販売機もあり休憩やおしゃべりもOKです。
- ※広い駐車場もあります。いつでもお気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。



### 平戸地域ケアプラザ (♪)

住所：平戸2-33-57 TEL：045-825-3462

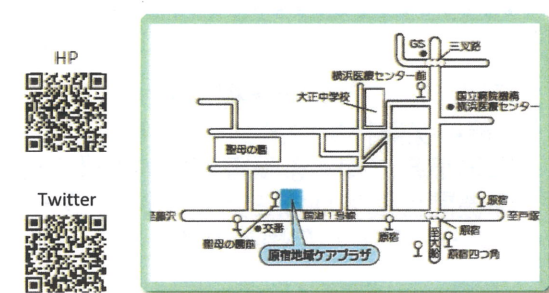
- ※参加者のみなさんがボランティアさんと一緒におしゃべりしたり、のんびり過ごすことができます。
- ※楽しい工作やポッチャ、体操なども行っています。
- ※気軽にお越しください。



### 原宿地域ケアプラザ (♪)

住所：原宿4-36-1 TEL：045-854-2291

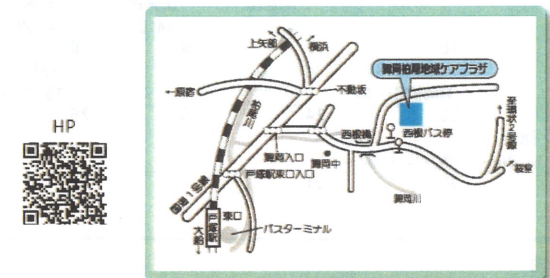
- ※「あったまり場」ご家族・地域の皆さんがふらっと立ち寄りお話などできるフリースペースです。
- ※「SORA」お子さんとご家族のフリースペースです。支援者もいますので見学だけでも大歓迎。
- ※年1回の傾聴ボランティア養成講座や、障がい理解のための講座なども不定期で開催しています。



### 舞岡柏尾地域ケアプラザ (♪)

住所：舞岡町3705-10 TEL：045-827-0371

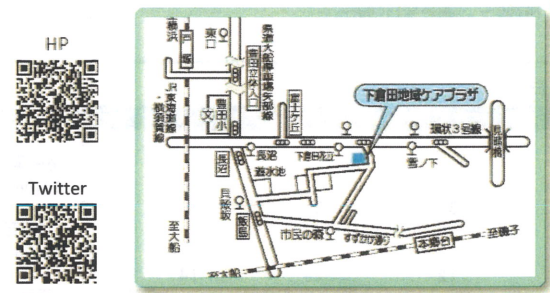
- ※閑静な住宅街にあり、広い庭では四季折々の花が楽しめる自然豊かなケアプラザです。
- ※気軽に立ち寄れるフリースペースでは、皆さんとお話をしたり、カードゲームをしたり、ゆったりした時間を過ごすことができます。
- ※ぜひお立ち寄りください。



### 下倉田地域ケアプラザ

住所：下倉田町1951-8 TEL：045-866-2020

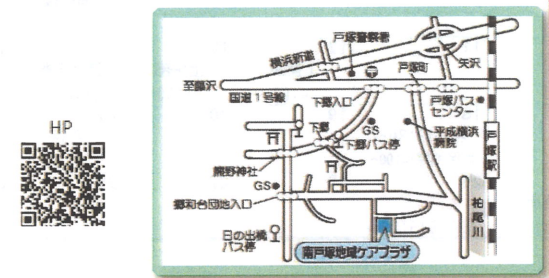
- ※下倉田地域ケアプラザは、心の病を抱える方が、地域の中で安心して生活していけるように、毎年、「心の病」について理解を深める講座を開催しています。
- ※詳細については、お問合せください。



### 南戸塚地域ケアプラザ (♪)

住所：戸塚町2626-13 TEL：045-865-5960

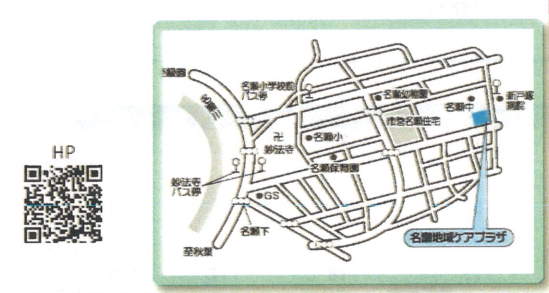
- ※頑張りすぎてしまう・対人関係が苦手・心身の不調等辛い思いをしている方、のんびりした空間で過ごしませんか？
- ※南戸塚では季節の野菜作り(畑仕事)、YMCAでは、折り紙や塗り絵等を行っています。
- ※出入り自由ですので気軽にお越し下さい。



### 名瀬地域ケアプラザ (♪)

住所：名瀬町791-14 TEL：045-815-2011

- ※名瀬中学校に隣接し、緑に囲まれた閑静な住宅地にある地域ケアプラザです。(東戸塚駅西口より循環バス「新戸塚病院前」下車 1分)
- ※令和5年度は、カラーセラピー＆音楽療法のプログラムの予定です。
- ※お気軽にご参加下さい。(8月・12月は、お休みです。)



### 深谷俣野地域ケアプラザ (♪)

住所：深谷町1432-11 TEL：045-851-0121

- ※誰かとおしゃべりしたい方、誰かと一緒に過ごしたい方、という時はぜひどうぞ。時間内は出入り自由です。
- ※バス①戸塚駅から「ドリームハイツ行きで「集会所前」下車、徒歩10分
- ※バス②地下鉄下飯田駅から「ドリームハイツ行きで「深谷消防出張所西側」下車、徒歩5分(バスの本数少ない)



### 戸塚区生活支援センター

住所：矢部町1259-1 TEL：045-350-5291

- ※地域で安心して生活が送れるように、日常生活の困りごとへの相談、支援をしています。
- ※フリースペースは月曜日から土曜日10:00から利用できます居場所としてお気軽にご利用ください。
- ※電話、面談等による相談の他、食事、入浴等有料のサービス提供もしています。

