

ゆうづるイッピー5月号

～市場が毎日HAPPYでありますように～

<運営方針> 地域に暮らす全ての人が、安心して安全に暮らすために地域と協働し、福祉保健活動・地域活動・地域交流の拠点をつくります。



〒230-0024
横浜市鶴見区市場下町11-5
指定管理者: 社会福祉法人 大樹
横浜市鶴見市場地域ケアプラザ
横浜市鶴見市場コミュニティハウス
発行責任者: 同前 壮一郎
2025年4月22日発行: 第213号
HPアドレス: <http://www.taiju.or.jp>
TEL 045-504-1077
045-500-6688
FAX 045-500-6677

参加者募集

水曜日の体操

申込み不要! 参加費無料! どなたでも参加できる体操クラスです。簡単なストレッチやDVDを見て体を動かします。

日 時: 毎月第2・4水曜日13:30~14:30
持ち物: 動きやすい服装・水分・スニーカーなど
参加費: 無料 申込み: 不要

参加者募集

ポム

今年度から内容をリニューアル! 子育てに関するお悩みや、発達についてのお悩み・保育園についてなど子育てに関するおしゃべりしませんか?

日 時: 毎月第3水曜日10:00~11:00
次回は5/21(水)です!
申込み: 不要 参加費: 無料

参加者募集

フレイル予防講座

いくつになっても開花できる! 笑顔と元気を咲かせる7つのスイッチ! 近年話題の「フレイル予防」のお話です。フレイルとは筋力や活力が低下し、病気ではないが虚弱になり介護が必要な状況になりやすい状態をいいます。みんなで健康の秘訣を学びましょう!

日 時: 5/19(月)13:30~15:00
参加費: 無料
対 象: 概ね60歳以上の地域住民30人
持ち物: 動きやすい服装・水分など
講師: 斎藤 友子氏
【看護師・抗加齢指導士・顔ヨガインストラクター】
申込み: 5/1(木)10時~電話にて受付【先着順】

参加者募集

親子クッキング

5月はギョウザ作りです。ホットプレートを使って焼きます。家庭料理の鉄板のメニューです。パパの参加もOKです♪

日 時: 5/25(日)13:00~15:00
参加費: 600円
対 象: 未就学児親子10組
持ち物: エプロン・マスク・バンダナ(三角巾)・持ち帰り用の容器・水分など
申込み: 5/10(土)10時~電話にて受付【先着順】 

参加者募集

カルチャー教室

今回のカルチャー教室は「押し花ポストカード」作りをします。みんなで楽しくおしゃべりしながらポストカードを作りましょう♪

日 時: 5/29(木)10:00~11:30
参加費: 300円 対象: 一般住民10人
申込み: 5/15(木)10時~電話にて【先着順】

お知らせ



<4月よりゆうづるに新しい職員が入職しました!>

はじめまして。4月からケアマネジャーとして働かせていただくことになりました。東 恵美(ヒガシ メグミ)です。鶴見で働くのは初めてなので早く地域に慣れ、ご利用者様のお役に立てるように頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。



オール市場とは…
市場地区【市場下町・市場西中町・市場東中町・市場大和町・市場富士見町・菅沢町・平安町・栄町通3・4丁目】
市場第2地区【元宮・尻手・市場上町】
の住所のことだよ!

申込・問合せは ☎045-500-6688まで!

ゆうづるHPで広報誌の他にも
事業の様子をブログでお伝えしています!

ゆうづるHP



●会場の記載がない事業はゆうづるが会場です。

詳しい内容はお気軽にゆうづるまで
お問合せ下さい♪

休館日：5月18日（日）

5月のイベント情報

※発行日時点での予定です。変更になることがあります。

子育て支援キッズイベント 毎週火曜日10:00～11:00

(1)ゆうづるキッズイベント 第1・3週

第1週 6日（火）お休み⇒オープンルーム

第3週 20日（火）まさよ先生&えり先生によるリトミック

(2)キッズルームゆうづる 市場地区社協主催

第2週 13日（火）青木先生の親子体操

第4週 27日（火）星先生の音楽遊び

出張カフェ 10:00～11:30

楽しくお話しながらくつろいで下さいね！参加費100円（お茶代込）

【日程】 【場所】

5月12日（月） 栄町公園集会場

★芦穂崎保育園の先生が参加予定です！

ポム 今年度より内容リニューアル！

★発達についての気になり事だけでなく子育てについての気になり事をおはなししませんか？（原則毎月第3水曜日）

日 時：5月21日（水）10:00～11:00

絵本で遊ぼう「おはなし広場」

★地域ボランティアさんによる楽しい絵本お話会です♪

日 時：5月28日（原則毎月 第4水曜日）

前半：10:00～ 後半：10:30～

ゆうづるルーム

★未就学児向けの開放ルームです。おもちゃがあります♪

日 時：平日・土曜（休館日を除く）9:00～18:30

日曜祝日 9:00～16:00

子育て支援者相談事業

子育てに関する事なら何でも聞いて下さい♪

日 時：毎週金曜日10:00～12:00

自然館のクッキー販売

手作りクッキーの販売があります♪（毎月第2火曜日）

5月13日（火）11時～

幹のパン販売 4月より時間が変わります！

地域活動ホーム幹の手作りパンの販売です♪（2種類）

第4火曜日 14:00頃（予定）

Komorebiの販売（毎月第3金曜日予定）

手作り製品の販売

5月16日（金）11時～

ゆうづる健康マージャンサロン

★みんなで楽しくマージャンを通して交流しましょう♪

日 時：5月5日（月）・17日（土）13:00～17:00

（12:45～受付） 【先着順】

卓に限りがありますので、ご了承ください。

参加費：無料

みんなでラジ体操をした後、マージャンをします

介護者の集い かたらい

介護の悩みを気軽にお話する場です

日 時：5月7日（水）13:00～14:30【毎月第1水曜日】

水曜日の体操

日 時：毎月第2・4水曜日13:30～14:30【集合】13:15

持ち物：水分・動きやすい服装

協力医の健康相談会

畑先生の健康相談会。健康に関する相談ができます。子どもの

相談もOK！※診療ではありません ★事前予約できます

5月14日（水）13時～13時30分頃 参加費：無料

つるかめサロン(会員制)

数名の空きがあります。お問い合わせください

日 時：毎月第2金曜日 13:30～15:00

男の料理 【満員御礼！！】

日 時：5月19日（月）9:30～12:30【毎月第3月曜日】

材料費：600円～

みんなで買い出しから調理・会食・片付けまでを行います。

メニューは来てからのお楽しみ！

ポッチャ交流会

日時：5月21日（水）毎月第3水曜 13:30～14:30

簡単・天気に左右されない・誰でも出来る！一緒に楽しみまし

よう。簡単なスポーツです。

パソコン・スマホ相談室【事前申込制】

★今年度よりスマホの相談も受け付けます！

日 時：毎月第3水曜日13:30～16:00（受付は15:30×）

講 師：鶴見パソコン・ボランティア協会

参加費：無料

事前に相談内容を連絡頂くと当日スムーズにご説明できます♪

※ご自分のパソコン・スマホの持ち込みを推奨しています

たのしいかい（市場小コミュニティハウス）

内 容：軽体操、ウォーキング、脳トレ、製作など

日 時：第3水曜日 13:30～15:00

場 所：市場小コミュニティハウス ※変更有り。お問い合わせ下さい

会 費：月200円 対 象：中高年からどうぞ

【イベントのお問合せ・お申し込み】

TEL **500-6688**

【その他のお問合せはこちらへ】

TEL 504-1077

★☆編集担当より☆★

3月4月はオール市場ではお餅つきやお花見など春のイベントが目白押しでした♪様々な場所で桜がきれいに咲いていて街を歩くだけでもとても気持ちよかったです！

新年度のバタバタも少しずつ落ち着いてきている頃かと思えます。気温差があったりと慌ただしい日々が続くかと思えますがみなさま、無理をせず頑張りましょう！

テイサービス介護職・ドライバーを募集
しています！詳細は上記連絡先まで！

