



12月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】

- *日時 **12月13日(火)** 午前9時～午後1時
- *会場 根岸地域ケアプラザ2階 ボランティアコーナー
- *内容 子育て、学校、勉強、友人関係など
悩んでいる親子を対象にご相談を受付けます
- *申込 各日程**3日前まで**にお申込み下さい

無料

【ぴよぴよちゃん劇場 ～おはなし会～】

- *日時 **12月2日(金)** 午前11時～11時30分
- *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- *対象 0～3歳児・保護者/先着10組
- *内容 絵本の読み聞かせ、指人形、手遊びなど
- *申込 **11/10(木)** 午前9時より電話にて受付中

無料

おはなし会終了後12時までお部屋を開放します。ご自由にお過ごしください。
絵本コーディネーターからおすすめの本を教えてくださいませんか？

～親子の遊び場～【ぽこぽこ】

- *日時 **12月16日(金)** 午前10時～11時
- *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- *内容 リズム遊び、手遊び、簡単な工作など
- *対象 2, 3歳児を対象としたプログラム
- *申込 **11/10(木)** から電話にて受付中

無料

★次回★

実施：1月20日(金) 午前10時～11時
申込：12月10日(土) 午前9時より電話にて受付開始

【はじめよう！健康づくり1・2・3】

- *日時 **12月1日(木)** 午後1時30分～3時
- *会場 根岸地域ケアプラザ 2階多目的ホール
- *対象 **運動初心者向け**

**体操、運動を始めたい方
軽い運動から始めたい方**

- *内容 運動負荷の**弱い**プログラム
- *定員 先着20名(定員になり次第締め切り)
- *申込 **11/10(木)** 午前9時より電話にて受付開始

★次回★

実施：1月5日(木) 午後1時30分～3時
申込：12月8日(木) 午前9時より電話にて受付開始

★次回★

実施：1月5日(木) 午後1時30分～3時
申込：12月8日(木) 午前9時より電話にて受付開始

出張相談会について...

ケアプラザ職員が「西町会館」へお伺いし出張相談会を実施しています。出張相談会ではケアプラザからのお知らせ、ご希望に合わせた講話も行っています。ご希望の方はケアプラザまでお問合せください。
＜包括支援センター：045-751-4801＞

【 ゆったりヨガ 】

- *日時 1月12日(木) 午後2時～3時
- *講師 北見妙子先生(健康運動実践指導者)
- *内容 ヨガ(椅子に座ってできます)
強さレベル：☆☆☆
- *対象 65歳以上の方・先着12名
- *会場 根岸中学校コミュニティハウス研修室
- *申込 12/21(水)午前9時より電話にて受付開始

無料



＜おねがい＞

より多くの方に参加していただくために
どちらか、「ひとつ」を選択してお申込下さい

よろしくお祈いします



【 ボディコンディショニング 】

- *日時 1月18日(水) 午後2時～3時
- *講師 HARA先生(健康材づくりインストラクター)
- *内容 ストレッチ・軽めの筋トレ
(通常の内容より負荷強)
- *対象 65歳以上の方・先着12名
- *会場 根岸中学校コミュニティハウス研修室
- *申込 12/21(水)午前9時より電話にて受付開始

無料

【 笑って健康ケセラセラ 】

- *日程 **12月6日(火)** ※毎月第1火曜日
- *時間 午前10時30分～11時30分
- *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- *脳トレリーダー **ほんもくケセラセラ**
- *内容 頭のストレッチ・脳トレ・うた 他
- *定員 先着18名(定員になり次第締め切り)
- *申込 **11/16(水)** より電話にて受付開始

無料

★次回★

実施：2月 7日(火) 午前10時30分～11時30分
申込：1月18日(水) 午前9時より電話にて受付開始

【 健康相談 】

- *医師 林 武利 氏(林クリニック 院長)
- *日時 **12月7・21日(水)** 午後2時～4時
- *会場 根岸地域ケアプラザ1階 相談室<予約要>

無料

こんち

発行 令和4年12月
横浜市根岸地域ケアプラザ
横浜市磯子区馬場町1-42
TEL 045-751-4801
FAX 045-751-4821



自分で出来る身体のメンテナンス

～セルフチェック&ケアで身体を知ろう!～

痛みや不調を感じている身体の部分はありませんか？

セルフチェックと簡単なメンテナンス体操で元気な身体を取り戻しましょう



日程：**1月12日(木)** 午後**2時～3時**

会場：根岸地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

講師：**立見 秀樹氏** (あんまマッサージ指圧師・鍼灸師)

対象：**「腰」に痛み、不調を感じている方**・定員：先着20名

持ち物：室内履き・フェイスタオル・筆記用具・飲み物

<無料>

申込：**12/9(金)**から電話にて受付いたします ☎045-751-4801

防ごう！消費者トラブル

磯子区内の消費生活相談件数 (令和4年4～7月まで)

255件

通販定期購入やSNS・電話などをきっかけに勧誘されてトラブルになるケースが目立ちます。年齢別では50代や70代など、まだまだ元気な世代の方が、多く被害を受けています。(※横浜市消費生活総合センター調べ)

お困りごと、心配なことは消費生活総合センターで無料相談が受けられます。相談してみてもいいかがでしょうか？

◆横浜市消費生活総合センター◆

☎045-845-6666

(月～金：午前9時～午後6時 土日：午前9時～午後4時45分)

※祝日・年末年始除く※

< 年末年始のお知らせ >

休業日：12月29日(木)～1月3日(火)

ご相談、お困りの事がありましたら下記へご連絡ください

緊急連絡先045-751-4899 (横浜市コールセンターに転送されます)

