

10月イベント情報

【びよびよちゃん劇場】
～親子で楽しむ おはなし広場～

＊日時 10月6日(金) 午前11時30分～12時
＊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
＊申込 当日、直接会場にお越し下さい

無料

【発達支援ルームHonu Club】
☆「その子らしさ」を大切に ☆

＊日時 10月 7日(土) 午前9時～午後1時
10月17日(火) 午後1時～午後5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、不登校、学校、勉強、友達関係など悩んでいる親子を対象にご相談を受付けます
(原則1人60分)
＊申込 各日程**3日前まで**にお申込み下さい

無料

【ぽこぽこ～親子の遊び場～】

＊日時 10月17日(火) 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
(対象年齢外の参加OK)
＊申込 9/11(月)から窓口にて受付開始

無料

【いきいき健康づくり】 共催：ハッピー根岸

＊日時 10月19日(木) 午後1時30分～2時50分
＊会場 根岸地区センター 体育室
＊内容 簡単なストレッチ運動を行います
＊対象 体力維持・向上に興味のある方
＊申込 不要・直接会場へお越し下さい

無料 運動習慣を身に付けて
健康寿命を延ばしましょう!

カフェヴィータ
～地域みんなの憩いの場～

＊日時 10月27日(金) **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 どなたでも
＊費用 200円(お菓子と飲み物)

【健康チェックデー】 **無料**

★身体と向き合う時間をつくりませんか?★

＊日時 10月12日(木) 午前10時～11時30分
＊会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
＊内容 「足指力を測定しよう!」
＊対象 健康に興味・関心のある方
＊申込 当日、直接会場へお越し下さい

足の健康

【JOYくらぶ】

＊日時 10月6・20日(金) 午前10時～午後3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 昼食づくり、工作、手芸、簡単な体操など

★ハロウィンパーティー(予定)

＊対象 ①概ね65歳以上の方
②ケアプラザまで歩いて来る事が出来る方
＊費用 昼食代として実費負担があります
＊申込 前日までにお電話でお申込み下さい

【オレンジ倶楽部】 **無料**

～みんなで認知症を予防しよう!～

＊日程 10月6日(金) 午後2時～3時30分
＊会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
＊定員 認知症予防に興味・関心のある方
＊申込 当日、直接会場へお越し下さい

共催：ハッピー根岸
【超】初心者のためのパソコン相談室

＊日時 10月11日(水) 23日(月) 午後1時～3時
＊会場 根岸地域ケアプラザ 2階 ボランティアコーナー
＊対象 パソコン操作超初心者の方
＊申込 当日、直接会場へお越し下さい
お使いのパソコンをお持ち下さい
★アドバイザー(お手伝い)同時募集★

【ミラクル☆ストレッチ講座】 **無料**

＊日時 10月7日(土) 午前10時～11時30分
＊会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
＊内容 セラバンド体操、脳トレ、棒体操など
(動きやすい服装でご参加ください)
★セラバンドをお持ちの方はご持参下さい
＊対象 体力維持・向上に興味のある方
＊申込 不要・直接会場へお越し下さい

よろず相談

<上町会館>	<西町会館>	<東町会館>
おやすみ	＊日程 10月12日(木) ＊時間 午後2時～3時 ＊場所 西町10-25	＊日程 10月28日(土) ＊時間 午前10時～11時 ＊場所 東町9-6

よろず相談は、地域包括支援センター職員が各会場へ伺いをいたします。ご相談の受付やケアプラザからの情報をお届けいたします。ご希望に合わせて講話もいたします。

【健康相談】 **無料**

＊医師 林武利氏
(林クリニック 院長)
＊日時 10月18日(水)
午後2時～4時
＊場所 1階 相談室

こ ん ち

発行 平成29年10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

男のお菓子づくり教室

毎月第2木曜日に男性限定のお菓子作り教室を開催しています。好評につき3月まで延長開催いたします! 事業に関するお問い合わせはこちらへ ☎045-751-4801

【男のお菓子作り教室 活動報告】

7, 8月に実施いたしました「涼み処」にて、男性のお菓子づくり教室メンバーが「夏のスイーツ召し上がれ」と銘打って、杏仁豆腐を提供するボランティア活動を行いました。用意した20食を15分間で完売いたしました!!



カレー食堂

～男の腕まくり～

男の料理教室メンバーが地域の皆さまのために腕を振るっています。こだわりの味を追求したスペシャルカレーを提供しています。カレーを囲んでおしゃべりしませんか?



【今月のカレー食堂】

＊日時 10月26日(木) 午前12時～午後1時
＊会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
＊対象 60歳以上の方でケアプラザまで来られる方
＊定員 先着30名(限定30食)
＊費用 1食200円
＊申込 10月1日から電話または窓口にて受付いたします
☎045-751-4801

◆訪問の家からのお知らせ◆

当法人への寄附金は、ご寄附をいただいた方の「所得税(国税)」の所得控除及び「横浜市の個人市民税」「神奈川県個人県民税」の寄附金税額控除の対象になります。(但し¥2,000を超えた額が控除対象です。寄附額¥2,001以上)
※ご不明な点は訪問の家 本部事務局(045-894-4640)へお問い合わせ下さい。