

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~
 *日程 10月5日(金) 11月2日(金)
 *時間 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
 *申込 当日、直接会場にお越し下さい **無料**

【ぼこぼこ~親子の遊び場~】
 *日程 10月16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 9/10(月)から窓口にて受付中 **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 4日(木) 午後1時~午後5時
 10月23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、不登校、学校、勉強、友達関係 等
 悩んでいる親子を対象にご相談を受け付けます
 *申込 各日程 3日前まで にお申込み下さい **無料**

【ちょこっと講座】
 ~生活お役立ち情報~ **無料**
 *日時 10月11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 「血流を測ってみよう」
 *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

【JOYくらぶ】
 *日時 10月5日(金) 午前10時~12時
 (※手芸、工作、折り紙など 作品づくり)
 10月19日(金) 午前10時~午後1時
 (※調理を通して健康づくり)
 *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 ①概ね65歳以上の方
 ②会場まで歩いて来る事が出来る方
 *費用 材料費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

【ミラクル☆ストレッチ講座】
無料
 *日時 10月20日(土) 午前10時~11時30分
 *場所 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・軽い運動を始めたい方
 *内容 ①セラバンド体操 ②棒体操 など
 ★セラバンドをお持ちの方はご持参下さい
 *申込 不要・直接会場へお越し下さい
 (動きやすい服装・室内履きでご参加ください)

【筋力アップ&柔軟な身体づくり講座】
 *日時 10月20日(土) 午後1時30分~3時
 *場所 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 *対象 ストレッチではもの足りない方
 しっかりと負荷をかけた運動が出来る方
 *内容 筋力トレーニングを中心とした体操 **無料**
 *申込 不要・直接会場へお越し下さい
 (動きやすい服装・室内履きでご参加ください)

カフェヴィータ
 ~地域みんなの憩いの場~
 *日時 10月26日(金) 午後1時30分~午後3時
 *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

今月のプログラム
外郎会による朗読

*対象 どなたでも
 *費用 200円(お菓子と飲み物)

こんち
 発行 平成30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

カフェヴィータ ~地域みんなの憩いの場~
 地域の憩いの場として、毎月最終金曜日喫茶「カフェヴィータ」では飲み物とケーキを提供しています。ティータイムの前にボランティアさんによるプログラムが行われます。おしゃべりをしながらのんびり過ごしてみませんか。

◎日時◎ **10月26日(金)** 午後**1時30分**~**3時**
 (※チケット販売、入室は**午後1時30分**から)

◎お茶の時間◎ 午後**2時**~午後**3時**(チケットとお菓子の引き換えは、午後**2時30分**まで)

◎プログラム◎ 午後**1時30分**以降~
 ボランティアさんによるプログラムを行います。
(プログラム時間中、お茶の提供は行いません)

◎費用◎ 飲み物とお菓子のセット200円
 (コーヒー または 紅茶 + チーズケーキ)

今月のプログラム
外郎会による朗読

よろず相談室

<p><上町会館> おやすみ</p>	<p><西町会館> *日程 10月11日(木) *時間 午後2時~3時 *場所 西町10-25</p>	<p><東町会館> *日程 10月27日(土) *時間 午前10時~11時 *場所 東町9-6</p>
------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

よろず相談は、ケアプラザ職員が各会場へお伺いをいたします。皆さまからのご相談をお受けし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やミニ講座もいたします。

【健康相談】
 医師 林 武利氏
 (林クリニック 院長)
 ◇日程◇
 10月3・17日(水)
 ◇時間◇
 午後2時~4時
 ◇場所◇
 1階 相談室

お越しく下さい

根岸地域ケアプラザの健康相談が月2回になりました。医療にまつわるご相談をお受けいたします。

毎月、第1・第3水曜日
午後2時~4時

林 武利氏
 (林)クリニック 院長

健康相談

これからの日本は在宅療養が重要な時代に入ります。治療や療養環境において多様な選択肢を持つことが、『生活の質』を高めると思います。なんでもご相談ください。

先生よりひとこと

◆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。