

11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 11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
*申込 当日、直接会場にお越し下さい

【ぼこぼこ～親子の遊び場～】
*日時 11月20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 10/10(水)から窓口にて受付中

【発達支援ルームHonu Club】
☆「その子らしさ」を大切に☆
*日時 11月 1日(木) 午後1時～午後5時
11月27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、友達関係など
悩んでいる親子を対象に相談を受け付けます

共催 根岸地区社会福祉協議会
【のんびりんこ】
*日程 11月27日(火) 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
今月のプログラム
★フリースペースで自由あそび ★季節の工作
★子育てサポートシステム入会説明会
(困った時、外出したい時などお子さんを安心して預ける事ができるサービス)
*対象 根岸地区在住の未就学児・保護者
*申込 当日、直接会場へお越し下さい

【ミラクル☆ストレッチ講座】
*日時 11月17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)

【健康相談】
*医師 林 武利氏 (林クリニック 院長)
*日時 11/7・21(水) 午後2時～4時
*場所 1階 相談室

【ちょこっと講座 ～生活お役立ち情報～】
*日時 11月8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 「冬の感染症予防のはなし」
*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 11月2日(金) 午前10時～12時
(※手芸、工作、折り紙など 作品づくり)
11月16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

【うたひろば】～歌って健康になりましょう～
*日時 11月20日(火) 午後1時30分～3時30分
*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
*内容 昭和歌謡・昭和流行歌・CMソングなど
*対象 歌の好きな方
*申込 不要・直接会場へお越し下さい

カフェウィータ
～地域みんなの憩いの場～
*日時 11月30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
★ポテパーカッション★
体を使ってリズムをきざみ音楽を奏でます。
一緒に体を使って楽しみましょう!
*対象 どなたでも
*費用 200円(お菓子と飲み物)

【筋力アップ&柔軟な身体づくり講座】
*日時 11月17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
*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)

【健康相談】
*日時 11月15日(木) *日時 11月8日(木) *日時 11月24日(土)
*時間 午前10時45分～ *時間 午後2時～3時 *時間 午前10時～11時
*場所 上町3-12 *場所 西町10-25 *場所 東町9-6

よろず相談

発行 平成30年11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

こんち

歌って! 踊って! 笑(ショー)! ちょっぴり早い?! クリスマス音楽祭

★日程★ 11月23日(金)
★時間★ 午後1時30分～3時
★出演★ イースターズ
★内容★ あわてんぼうの?! クリスマス

★対象★ 歌がお好きな方、興味のある方
★定員★ 当日、先着40名

今年も! 盛り上げます!!
新メンバー加入! ご期待ください!

申込不要・無料

ポスチュアウォーキング教室

毎年ご好評いただいています『ポスチュアウォーキング教室』を開催いたします。
正しい姿勢の歩行は気持ち前向きになる効果があります。正しい姿勢で歩く事は
ロコモ予防にもつながります。

◎講師: **我妻 啓子氏** (ポスチュアスタイリスト)
◎場所: 根岸地域ケアプラザ 2階多目的ホール
◎日程:

< 日程 >	< 時間 >
平成31年1月29日(火)	午前10時 午後11時30分
2月 5日(火)	
2月12日(火)	
2月26日(火)	午後1時30分～3時

◎対象: 65歳以上の地域にお住まいの方 ◎定員: 先着20名 ◎参加費: 無料
◎申込: 12月3日より電話または窓口にて受付開始 ☎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
の個人県民税」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。

