

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 **無料**

【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 **無料**

【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こづかい相談を受け付けます **無料**

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 **無料**
*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) **無料**

よろず相談

<上町会館>	<西町会館>	<東町会館>
*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

よろず相談は、ケアプラザ職員が各会場へお問い合わせいたします。皆さまからのご相談を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もいたします。

【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 **無料**
*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し込み下さい **無料**

【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 **無料**

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) **無料**

【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) **無料**

【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 **無料**

こ ん ち
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

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) Merry Christmas!
★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

今年も! 盛り上げます!!
新メンバー加入! ご期待ください!

★対象★ 歌がお好きな方、興味のある方
★定員★ 当日、先着 40名 **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。