



# 12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 12月7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

### 今後の予定

\*1月 おやすみ  
 \*2月1日(金) 午前11時～11時30分  
 \*3月1日(金) 午前11時～11時30分

## 【ぽこぽこ～親子の遊び場～】

\*日時 12月18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 11/10(土)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 12月6日(木) 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け付けます  
 \*申込 各日程3日前までにお申し込み下さい

【ちょこっと講座 ～生活お役立ち情報～】  
 \*日時 12月13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 「**笑いヨガを体験しよう!**」  
 \*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

【JOYくらぶ】  
 \*日時 12月7日(金) 午前10時～12時  
 (※手芸、工作、折り紙など 作品づくり)  
 12月21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 前日までに電話でお申し込み下さい

【ミラクル☆ストレッチ講座】  
 \*日時 12月15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  
 \*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 12月15日(土) 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 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】  
 \*医師 林 武利 氏(林クリニック 院長)  
 \*日時 12月5日・19日(水) 午後2時～4時  
 \*会場 根岸地域ケアプラザ 1階 相談室  
 <予約不要>

今後の予定  
 \*1月16日(水) 午後2時～4時  
 (※第1水曜日 おやすみ)

カフェヴィータ  
 ～地域みんなの憩いの場～

### 12月 おやすみ

今後の予定

\*1月25日(金) 午後1時30分～3時  
 \*2月22日(金) 午後1時30分～3時  
 \*3月29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)

よろず相談

<上町会館> おやすみ	<西町会館> *日程 12月13日(木) *時間 午後2時～3時 *場所 西町10-25	<東町会館> おやすみ
----------------	---	----------------

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。皆さまからの各種ご相談をお受けいたします。ケアプラザからの情報も合わせてお届けいたします。ご希望に合わせて講話もいたします。

# こんち

発行 平成30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

締切迫る! よこはま健康スタンプラリー 12月31日まで 締切

横浜市が指定する健康づくり事業に参加した方を対象としスタンプラリー事業になります。根岸地域ケアプラザでは、以下掲載事業を健康スタンプラリー対象事業としています。

<事業名>	<日時>	<会場>	<対象>
ちょこっと講座	毎月第2木曜日 AM10～12	根岸地域 ケアプラザ	どなたでも
ミラクル☆ストレッチ講座	毎月第3土曜日 AM10～11:30		
筋力アップ&柔軟な身体づくり講座	毎月第3土曜日 PM1:30～3		
健康カトレア教室	毎月第1木曜日 AM10～11	北磯子団地集会所	北磯子団地 磯子8丁目在住 65歳以上の方
禅馬げんき塾	毎月第1・3金曜日 AM10～11:30	禅馬会館	地域にお住いの 65歳以上の方
根岸はつらつ体操教室	毎月第1月曜日 PM1:30～3	西町会館	65歳以上の方
広地元気クラブ	毎月3火曜日 AM10～11	広地会館	65歳以上の方

(※申込不要 / 無料)  
 健康スタンプラリー対象事業に関する詳細は、区役所福祉保健課またはホームページにてご確認ください。

<年末年始のお知らせ>  
 休業日: 12月29日(土)～1月3日(木)

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(担当者に転送されます)

◆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。