

入学式 4月イベント情報



【びよびよちゃん劇場】

おやすみ



【発達支援ルームHonu Club】

無料

☆「その子らしさ」を大切に ☆
 *日時 4月24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

【ぼこぼこ～親子の遊び場～】

無料

*日時 4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 3/10(土)から窓口にて受付中

【のんびりんこ】共催 根岸地区社会福祉協議会

*日時 4月24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
 *内容 親子で遊べるフリースペース
 *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

無料

カフェウィータ

～地域みんなの憩いの場～

*日時 4月27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

ハーモニカ演奏で一緒に歌おう!

*対象 どなたでも
 *費用 200円(お菓子と飲み物)

【リズムにのろう♪リトミック】

*日程 5月1・8・22・29日・6月5日(火)
 *時間 午前10時～11時
 *場所 根岸地域ケアプラザ2階 多目的ホール
 *対象 2、3歳児・保護者 抽選15組
 *費用 1回 100円(全5回)
 *申込 官製ハガキでお申し込み下さい

官製はがき
4/13(金)必着

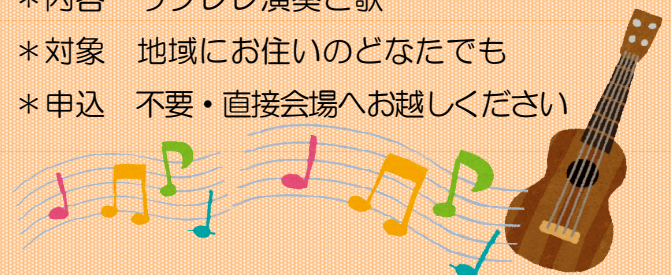
＜ハガキ 記入事項＞
 ★親子氏名(ふりがな)
 ★子ども年齢★住所★電話



【ロビーDEコンサート】共催 根岸地区センター

*日時 4月24日(火) 午前11時～12時
 *会場 根岸地区センター ロビーホール
 *出演 前途洋洋(ぜんとうようよう)
 *内容 ウクレレ演奏と歌
 *対象 地域にお住いのどなたでも
 *申込 不要・直接会場へお越し下さい

無料



【JOYくらぶ】

*日時 4月6日(金) 午前10時～12時
 (※手芸、工作、折り紙など 作品づくり)
 20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

【いきいき健康づくり】共催:ハッピー根岸

*日時 4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
 簡単なゲームをしながらの運動等
 *対象 体力維持・向上に興味のある方
 (動きやすい服装・室内履きで参加ください)
 *申込 不要・直接会場へお越し下さい

無料

【健康相談】

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

＜上町会館＞

おやすみ

＜西町会館＞

*日時 4月12日(木)
 *時間 午後2時～3時
 *場所 西町10-25

＜東町会館＞

*日時 4月28日(土)
 *時間 午前10時～11時
 *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もいたします。

よろず相談

こんち

発行 平成30年4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

ミラクル★ストレッチ講座

ゆる〜く、なが〜く運動習慣を身に付けませんか?

毎月、第3土曜日・午前

時間: 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・軽い運動から始めたい方
 内容: ①セラバンド体操 ②棒体操 ③脳トレ
 ④座ったままでストレッチ 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・室内履きで参加ください)

筋力アップ & 柔軟な身体づくり講座

毎月、第3土曜日・午後

時間: 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・室内履きで参加ください)

ちよこっと講座

4月から【健康チェックデー】が変わります!!

地域の皆さまの生活、健康に役立つ、お得情報をお届けする【ちよこっと講座】に生まれ変わります。

日程: 毎月、第2木曜日・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: 地域にお住いのどなたでも

内容: ちょっとした...
 季節の健康情報、生活のお役立ち情報 など

※講座内容は毎月、幅広い内容を予定しています。
 詳細は、館内掲示チラシ、こんち新聞をご確認ください

申込: 不要・直接会場へお越し下さい

◆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。