



7月イベント情報

無料

【発達支援ルームHonu Club】
 ☆「その子らしさ」を大切に☆
 *日時 7月 5日(木) 午後1時～午後5時
 7月26日(木) 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け付けます(原則1人60分)
 *申込 各日程3日前までにお申込み下さい

無料

【ぽこぽこ～親子の遊び場～】
 *日時 7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 6/11(月)から窓口にて受付中

無料

【ぴよぴよちゃん劇場】
 ～親子で楽しむ おはなし広場～
 *日時 7月6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、直接会場へお越し下さい

防災講座 【防災ライトづくり】
 *日時 7月26日(木) 午後1時30分～2時30分
 *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 *内容 簡単!オリジナル防災ライトづくり
 *対象 興味のある方、どなたでも/先着10名
 *持物 必要な方は「メガネ」をお持ち下さい
 *費用 100円
 *申込 不要・直接会場へお越し下さい

【ちょこっと講座】～生活お役立ち情報～
 *日時 7月12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 「熱中症予防について」
 *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 7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ケアプラザ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

【筋力アップ&柔軟な身体づくり講座】
 *日時 7月21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 ストレッチだけ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)

【ミラクル☆ストレッチ講座】
 *日時 7月21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・室内履きでご参加ください)

大人の食育講座
【野菜たっぷり塩分控えめの献立ポイント】
 *日時 8月20日(月) 午前10時～12時
 *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 *内容 栄養士の講話・試食
 *対象 60歳以上の方 / 先着20名
 *申込 8月15日(水)までにお申込み下さい

【健康相談】
 *医師 林 武利氏(林クリニック 院長)
 *日時 7月18日(水) 午後2時～4時
 *場所 1階 相談室

カフェヴィータ
 ～地域みんなの憩いの場～
 *日時 7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
 カジュアル楽器
 ヴェノーバ演奏会
 *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 7月12日(木) *時間 午後2時～3時 *場所 西町10-25
 <東町会館> *日程 7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もいたします。

こ ん ち

発行 平成30年7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

地域の中で子育て支援
子育てサポートシステム説明会

「少しの間、子どもを預けたい」「保育園のお迎えが間に合わない」など子育ての中で、ちょっとしたサポートが必要になる事があります。そんな時に預かれる方を紹介し地域の中での子育て支援をめざす有償のく支え合い活動<です。

<p>お子さんを預ける 【利用会員】 生後57日～小学校6年生 までのお子さんがいる方</p>	<p>【両方会員】 利用会員、提供会員を兼ねた方</p>	<p>お子さんを預かる 【提供会員】 子育て支援に理解があり、 安全に子どもを預かる事が できる20歳以上の方</p>
---------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

主な活動：子どもの預かり、保育施設への送迎など(事前にスタッフ立会いの打ち合わせがあります)
 利用料金：子ども1人につき1時間当たり¥800～¥900(曜日・時間帯による)

*日時 7月28日(土) 午前10時30～11時30分
 *会場 根岸地域ケアプラザ ボランティアコーナー
 *対象 地域の中で行う子育て支援に興味のある方
 *申込 横浜子育てサポートシステム 磯子区支部 ☎045-750-1405
 (磯子区子育て拠点 いそびヨ内)
 「子どもを預けたい」時がある方、「子どもに関わりたい」と思っている地域の方
 子育て支援に興味をお持ちの方、子育てサポートシステムの説明を聞いてみませんか?

熱中症にご注意ください!!

急に暑くなり体が暑さに慣れていない
 暑い夜
 日差しが強く風が弱い日
 湿度70%以上
 気温が高い

特にご年配の方は、ご自宅で安静にしている場合でも熱中症になる可能性があります。

熱中症を予防しましょう!

- ①喉の渇き、暑さを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- ②すだれやカーテンを活用し温度が上がりにくい環境をつくりましょう
- ③扇風機やエアコンを使用して温度調整を行いましょう
- ④帽子や日傘を積極的に活用しましょう
- ⑤日中の外出は、なるべく控えましょう

◆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。