

10月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】 無料
 *日時 10月15日(火) 午前9時~午後1時
 29日(火) 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、学校、勉強、友人関係など
 悩んでいる親子を対象にご相談受け付けます
 *申込 各日程**3日前まで**にお申し込み下さい

【ぼこぼこ~親子の遊び場~】 無料
 *日時 11月19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
 *申込 10/10(木)から窓口にて受付中

【ぴよぴよちゃん劇場 ~おはなし広場~】 無料
 *日時 10月4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

カフェヴィータ
 *日時 10月25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

今月のプログラム
ハーモニカ演奏♪ザ・モニカーズ
 *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

【笑って健康ケセラセラ】 無料
 *日程 10月1日(火) 午前10時30分~11時30分
 *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 *脳トレリーダー **ほんもく ケセラセラ**
 *内容 頭のストレッチ・歌って脳トレ
 *申込 不要・直接会場へお越し下さい

【健康相談】 無料
 *医師 林 武利 氏 (林クリニック 院長)
 *日時 10月2・16日(水) 午後2時~4時
 *会場 根岸地域ケアプラザ 1階 相談室<予約要>

【ちょこっと講座 ~生活お役立ち情報~】 無料
 *日時 10月10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

「詐欺被害対策!」
 ◆振り込み詐欺 ◆送付詐欺 ◆リフォーム詐欺 ◆還付金詐欺 ◆催眠商法 など
 悪質な被害からあなたを守る方法をお伝えします
 *対象 興味・関心のある方
 *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】 無料
 *日時 10月4日(金) 午後1時30分~3時
 *会場 根岸駅前ビル集会所 (西町11-8)
 *日時 10月19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**
 軽い運動から始めたい方
 運動をしばらくお休みされていた方
 *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】 無料
 *日時 10月19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)

【うた♪ひろば】 無料
 *日時 10月29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 歌でコミュニケーションしましょう
 *対象 興味のある方、どなたでも
 *申込 不要・直接会場へお越し下さい

よろず相談
 よろず相談ではケアプラザ職員が「**上町会館**」「**西町会館**」「**東町会館**」へお伺いし各種ご相談をお受けしています。また、ケアプラザからの情報のお届けやご希望に合わせた講話も行っています。詳細は、ケアプラザまでお問い合わせください。

こ ん ち ゃ

発行 令和元年10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

ダイヤモンドマンション 元気教室 ~いつまでも根岸で元気に暮らせるように~

元気で楽しく暮らせるヒントがいっぱい!

10/1	ロコモ予防体操 ①	田辺体操講師
10/15	フットケアを学ぼう	松本フットケア講師
11/5	ロコモ予防体操 ②	田辺体操講師
11/19	いつまでも元気でいられる栄養講座	古屋栄養士
12/3	口腔ケアを学ぼう ①	平沢歯科衛生士
12/17	口腔ケアを学ぼう ②	
1/7	いつまでも元気でいられる栄養講座	古屋栄養士
1/21	社会とつながって認知症予防	包括支援センター

◇日時 : 第1・3 / 火曜日 午後2時~3時
 ◇場所 : 横浜根岸ダイヤモンドマンション・集会所(住所: 西町12-22)
 ◇対象 : 65歳以上の方・ダイヤモンドマンション または 近隣にお住いの方 / 定員20名
 ◇持物 : 筆記用具 (※必要な方は眼鏡をお持ちください)
 ◇申込 : 9月17日(火)~ 定員になり次第終了 TEL045-751-4801 【無料】

おやじも井戸端会議

人生100年時代 なが~い自由時間をどう過ごしますか?
 男同士でワイワイガヤガヤ、お話ししましょう(女性の参加も歓迎します)

★テーマ「自動車免許証返納について」

- ・運転しない選択をした生活 メリット、デメリットについて話し合ってみましょう
- ★講話もあります
- ・安全機能搭載の車ってどんなものがあるの
- ・高齢者の交通事故の実態 ・免許証返納の特典など

◎日程 : 10月18日(金) 午後1時~3時
 ◎会場 : 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 ◎対象 : おおむね60歳以上の男性 (定員30名)
 ◎申込 : 9/13~定員になり次第終了 TEL 045-751-4801

免許証返納を考えておられる方のご家族の参加もお待ちしております。

◆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。