

11月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】
 *日時 11月19日(火) 午前9時~午後1時
 26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を受付けます
 *申込 各日程3日前までにお申込み下さい

【ぽこぽこ~親子の遊び場~】
 *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】
 ~親子のためのおはなし広場~
 *日時 11月1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 11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

今月のプログラム
オカリナ演奏

*対象 どなたでも
 *参加費 250円
 ※消費税増税に伴い参加費を変更いたします。

【健康相談】
 *医師 林 武利氏 (林クリニック 院長)
 *日時 11月6・20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>

【歌って健康ケセラセラ】
 *日程 11月5日(火) ※毎月第1火曜日
 *時間 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

【ちょこっと講座 ~生活お役立ち情報~】
 *日時 11月14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 「感染症予防のはなし」
 手洗いチェッカー体験しませんか?
 *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

【ミラクル☆ストレッチ講座】
 *日時 11月1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 11月16日(土) 午前10時~11時30分
 *会場 **根岸地域ケアプラザ**

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

【筋力アップ&柔軟な身体づくり講座】
 *日時 11月16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できる方
 *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)

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
 発行 令和元年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

クリスマス音楽祭
 出演 **イースターズ**
12月1日(日)
午後1時30分~3時
先着40名
直接、会場へお越しください
申込不要・無料

★ジングルベル
 ★クリスマスメドレー 他

いくらかかるんだろう?
成年後見の申し立て、利用料
遺言書の作成などにかかる費用についての説明会
 *成年後見利用支援事業の説明もいたします

令和元年12月14日 土曜日
13時30分~15時 根岸地域ケアプラザ 多目的ホール
講師 L&F パートナース *予約制 無料
電話、窓口で11月1日より受付

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)。