

12月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】 無料

*日時 12月17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、学校、勉強、友人達関係など
 悩んでいる親子を対象にご相談を受付けます
 *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 12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
 *申込 11/11(月)から窓口にて受付中

【ぴよぴよちゃん劇場】 無料
 ～親子のためのおはなし広場～


*日時 12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、直接会場にお越し下さい

【のんびりんこ】 共催 根岸地区社会福祉協議会 無料

*日時 12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

【ロビーD&Eコンサート】 無料

*日時 1月5日(日) 午前11時～12時
 *会場 根岸地区センター ロビーホール
 *出演 岡村囃子 一友會 (おかむらばやしちゆうかい)
 *内容 **獅子舞踊り**



*対象 地域にお住いの方ならどなたでも
 *申込 不要・当日、直接会場へお越し下さい

【笑って健康ケセラセラ】 無料

*日程 12月3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 12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 **「ゴミの分別について」**
横浜市資源循環局磯子事務所職員のお話
 *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 無料

【ミラクル☆ストレッチ講座】

*日時 12月2日(月) 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 12月21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** 無料
 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】

*日時 12月21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 無料
 (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4・18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>

カフェウィーク
おやすみ
 ★次月…1月31日(金) 午後1時30分～3時

ケアプラザ職員が「上町会館」「西町会館」「東町会館」へお伺いし出張相談会を実施しています。
 また、ケアプラザからの情報のお届けご希望に合わせた講話も行っています。
 日時等詳細はケアプラザまでお問合せください。 < 包括支援センター：045-751-4801 >

こんち

発行 令和元年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

美しい姿勢でウォーキング

正しい姿勢で歩くことは、心も前向きになり明るく元気になります。

我妻 啓子 氏
 (株) WALK&WALK 代表取締役

日 程：
1/27(月) 2/10・17(月) 25(火)

時 間： 午後2時～3時30分
 会 場： 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 対 象： 概ね60歳以上の方・全日程出席可能な方
 定 員： 先着20名
 申 込： **12月17日(火)**より受付開始
 電話またはケアプラザ窓口にてお申込み下さい
☎ 045-751-4801

美しい姿勢で歩きたい!
若々しく過ごしたい!
明るい気持ちで生活したい!

< 年末年始のお知らせ >

休業日：12月29日(日)～1月3日(金)

☎ 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」「神奈川県個人市民税」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。