



# 3月イベント情報

**【びよびよちゃん劇場】** ~親子で楽しむ おはなし広場~  
 \*日時 3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 **無料**

**【ぼこぼこ~親子の遊び場~】**  
 \*日時 3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 1/10(木)から窓口にて受付中 **無料**

**【発達支援ルームHonu Club】**  
 \*日時 3月7日(木) 午後1時~午後5時  
 26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け付けます  
 \*申込 各日程3日前までにお申込み下さい **無料**

共催：根岸地区センター  
**【ロビーDEコンサート】**  
 \*日時 3月7日(木) 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 & うた  
 \*対象 地域にお住ま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

**【健康相談】**  
 \*医師 林 武利氏(林クリニック 院長)  
 \*日時 3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> **無料**

**カフェヴィータ**  
 \*日時 3月29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  
**地元の 新 高校生による三味線演奏**  
 \*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

**【ちょこっと講座 ~生活お役立ち情報~】**  
 \*日時 3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 「健康測定会」  
 \*対象 健康に興味・関心のある方 **無料**  
 \*申込 当日、直接会場へお越し下さい

**【JOYくらぶ】**  
 \*日時 3月1日(金) 午前10時~12時  
 (※手芸、工作、折り紙など 作品づくり)  
 3月15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 概ね65歳以上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

**【ミラクル☆ストレッチ講座】**  
 \*日時 3月16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・軽い運動を始めたい方  
 \*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 3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 **無料**  
 \*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)

ヘルスタジオ **【ふらわーべる】**  
 \*日時 3月14日(木) 午前10時~12時  
 (※毎月第2木曜日)  
 \*会場 原町会館 (原町8-8)  
 \*対象 音楽、楽器に興味のある方  
 (※楽譜が読めない方も安心してご参加下さい)  
 \*内容 ①ハンドベル練習・演奏 **無料**  
 ②季節のうたを歌いましょう  
 \*申込 不要・直接会場へお越し下さい

よろず相談

<上町会館> <b>おやすみ</b>	<西町会館> *日程 3月14日(木) *時間 午後2時~3時 *場所 西町10-25	<東町会館> *日程 3月23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。皆さまからの各種ご相談をお受けいたします。ケアプラザからの情報も合わせてお届けいたします。ご希望に合わせて講話もいたします。

**こ ん ち ゃ**

発行 平成31年3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

## あなたらしく年齢を重ねるために頭と心のストレッチをはじめませんか？

歌や体操、ストレッチで得られる健康効果は大きく、脳の働きも活発になり介護予防や認知症予防が期待できます。あなたも一緒にケアプラザで健康を手に入れましょう！

**うた♪ひろば**  
 【日時】 3月7日(木) 午後1時30~3時30分  
 【対象】 地域にお住いで歌がお好きな方、どなたでも  
 【申込】 直接、会場へお越し下さい <無料>



**歌って健康ケセラセラ**  
 【日時】 3月5日(火) 午前10時30~11時30分  
 【対象】 地域にお住いで歌がお好きな方、どなたでも  
 【申込】 直接、会場へお越し下さい <無料>

## 参加者募集「子どもの居場所づくり講座」

何かしてみたいけれど... どうしたらいいの？  
 趣味・特技を 子どものために活かしたい！  
 地域ぐるみで何が出来るかな？  
 放課後の 過ごし方は？  
 どこで？ 何してるの？  
 昔遊び一緒にやりたいなあ... 教えてあげたいなあ...  
 勉強は？ 宿題は？

**「子どもの居場所づくり講座」**  
 \*日時 平成31年3月22日(金) 午後1時30分~午後4時30分  
 \*場所 横浜市根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ルーム  
 \*内容 ①子どもを取り巻く環境のお話し ②「どんな居場所を作りたい？」  
 グループで話し合います。  
 \*申込 平成31年3月15日まで Tel 045-751-4801 担当:坂井

◆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。