

4月イベント情報

【やさしい健康太極拳&ツボマッサージ】
 *日時 4月4・18日(木) 午後2時~3時
 *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 *講師 本田 唯人氏 (鍼灸マッサージ師)
 (日本車椅子太極拳連合会々長)
 *内容 4日:健康太極拳 18日:ツボマッサージ
 *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) **無料**

【発達支援ルームHonu Club】
 *日時 4月9日(火) 午前9時~午後1時
 23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、不登校、学校、勉強、友達関係など
 悩んでいる親子を対象に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 4月27日(土) 午前11時~12時
 *会場 根岸地区センター ロビーホール
 *出演 カウナラ ナプア (ハワイアンバンド)
 LEA・LEA (ウクレレ演奏)
 *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 4月3・17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 4月26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
 優しいフルーツの音色をお楽しみください
フルーツ奏者:後藤 由紀氏
 *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】
 *日時 4月2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 **♪楽しく歌って脳トレしましょう!**
♪頭の体操に挑戦しよう!
 *申込 不要・直接会場へお越し下さい **無料**

【ぽこぽこ~親子の遊び場~】
 *日時 4月16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 3/11(月)から窓口にて受付中 **無料**

【びよびよちゃん劇場】 ~親子で楽しむ おはなし広場~
おやすみ ★次回...6月7日(金)

【ちょこっと講座 ~生活お役立ち情報~】
おやすみ

【ミラクル☆ストレッチ講座】
 *日時 4月20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) **無料**

【筋力アップ&柔軟な身体づくり講座】
 *日時 4月20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**
 *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) **無料**

よろず相談

<上町会館>	<西町会館>	<東町会館>
おやすみ	*日程 4月11日(木) *時間 午後2時~3時 *場所 西町10-25	*日程 4月27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4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

あなたも ケアプラザ デビューしませんか?

根岸地域ケアプラザでは、地域の皆さま、おひとり、おひとりが「自分らしく」豊かな心と健やかな暮らしを目指しさまざまな事業に取り組んでいます。

学び、体験の機会、健康づくりの場、ボランティア活動支援、喜びや悩みを共有できる仲間づくりの場など、豊かな生活に近づくお手伝いをしています。

また、ケアプラザでは介護、医療、権利擁護相談など専門職員による相談窓口もあります。さまざまな出会いや豊かな生活のヒントがケアプラザにあります!

新しい事がはじまる春。あなたもケアプラザデビューしませんか?

根岸地域ケアプラザではあなたをお待ちしています!

詐欺にご注意ください!! 注意

屏風ヶ浦ケアプラザの職員を名乗り「祖父の遺品や不用品(皿など)を引き取ってあげる」などという電話をかけてくる詐欺が発生しました。電話を受けた方が、「おかしい」と思い辛い被害はありませんでしたが、**根岸地域ケアプラザを含め、全てのケアプラザで、遺品、不用品、貴金属等**の引取りを職員が行うことは**絶対にありません**。

ケアプラザの職員を名乗り、遺品、不用品等の引き取りなどをかたる場合は、**全て詐欺**です。

ご注意ください

◆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。