

5月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】

※日時 5月21日(火) 午前9時～午後1時
28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

【ぽこぽこ～親子の遊び場～】

おやすみ ★次回: 6/18 (火) 午前10時～12時
★申込: 5/10 (金) から受付開始

【ぴよぴよちゃん劇場～親子で楽しむ おはなし広場～】

おやすみ ★次回: 6/7 (金)
午前11時～11時30分

【ちょこっと講座 ～生活お役立ち情報～】

おやすみ

【笑って健康ケセラセラ】

※日時 5月7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

【健康相談】

※医師 林 武利 氏 (林クリニック 院長)
※日時 5月15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>

無料

カフェヴィータ

※日時 5月31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

★楽しいマジックショー★

※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

【やさしい健康太極拳&ツボマッサージ】

※日時 5月9・16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)

9日: やさしい太極拳

緩やかな動き、身体の「気」の流れについて学び呼吸を意識しながら行います。



16日: セルフツボマッサージ

マッサージを通してご自分の身体、心の状況を知る事ができ自然治癒力を高めます。

※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

【ミラクル☆ストレッチ講座】

※日時 5月10日(金) 午後1時30分～3時
※会場 根岸駅前ビル集会室(西町11-8)

無料

※日時 5月18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】

※日時 5月18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)

無料

よろず相談	<上町会館>	<西町会館>	<東町会館>
	※日程 5月15日(水)	※日程 5月9日(木)	※日程 5月25日(土)
	※時間 午前10時45分～	※時間 午後2時～3時	※時間 午前10時～11時
	※場所 上町3-12	※場所 西町10-25	※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 2019年5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

ロビーDEコンサート

横浜市根岸地域ケアプラザ・根岸地区センター共催事業「ロビーDEコンサート」は月1回開催しています。地域の皆さまに施設をご利用していただき、無料で楽しんでいただけるよう幅広いプログラムを企画しています。事前予約、申し込みは不要、地域にお住いの方、どなたでもご参加ください。

バイオリン
ギター
ピアノ
ベース

(出演) **Blue Bee**

5月26日(日)

午前11時～12時

根岸地区センターロビーホール

クラリネット演奏

(出演) **アンサンブルクラリス**

6月16日(日)

午後2時～3時

根岸地域ケアプラザ多目的ホール

※5.6月は開催場所・開催時間が異なります。来所の際は、ご注意ください。

カフェヴィータ出演者募集

地域の憩いの場として、毎月最終金曜日「カフェヴィータ」を開催しています。ティータイムと共に地域の皆さまに楽しんでいただけるプログラムを提供しています。見て、聞いて、参加して楽しめる「**今月のプログラム**」に出演して下さる方を募集しています。あななの趣味を披露、発表してみませんか?

日 程 : 毎月、最終金曜日 (※日程調整のご相談をさせていただきます)
 時 間 : 午後1時30分～2時 (約30～40分程度)
 内 容 : 歌や踊り披露、楽器演奏、趣味の披露、発表など

あなたのためのオリジナルミニステージを一緒につくります

◆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。