

6月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】 無料
 *日時 6月18日(火) 午前9時~午後1時
 25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

【ぽこぽこ~親子の遊び場~】 無料
 *日時 6月18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
 (対象年齢外の参加OK)
 *申込 5/10(金)から窓口にて受付中

【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】 無料
 *日時 6月4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 頭の体操、ストレッチ、歌、脳トレ等
 *申込 不要・直接会場へお越し下さい

【健康相談】 無料
 *医師 林 武利氏(林クリニック 院長)
 *日時 6月5・19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>

カフェヴィータ
 *日時 6月28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
音楽五手箱
 歌! リズムあそび! ダンス?! ヴェノーバ演奏! など
当日までお楽しみ!

*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 6月6・20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 会長)

6日: やさしい太極拳 無料
20日: セルフツボマッサージ 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)

【ぴよぴよちゃん劇場 ~おはなし広場~】 無料
 *日時 6月7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

【ミラクル☆ストレッチ講座】 無料
 *日時 6月7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)

*日時 6月15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】 無料
 *日時 6月15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)

よろず相談

<上町会館> おやすみ	<西町会館> *日程 6月13日(木) *時間 午後2時~3時 *場所 西町10-25	<東町会館> *日程 6月22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

発行 令和元年 6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

アロマボランティア養成講座

アロマオイルやマッサージ技術を学び、地域サロン、ケアプラザにてボランティア活動が出来るボランティアさんの養成・育成を行います。ボランティア活動をしている方、活動をしたいとお考えの方、アロマに触れてボランティア体験してみませんか?

- 【第1回】 7/2(火) ボランティアについて アロマについて
- 【第2回】 7/9(火) オイルの効果・香りについて マッサージ体験・練習
- 【第3回】 7/16(火) ボランティア体験
- 【第4回】 7/23(火) ボランティア体験
- 【第5回】 7/30(火) ボランティア活動の振り返り・これからの活動

時間: 午後1時30分~午後3時30分 場所: 根岸地域ケアプラザ ボランティアコーナー
 対象: 全ての日程に参加できる方・先着15名
 申込: 6/1(土)から電話または窓口にて受付いたします
 費用: 2,537円(オイル代・容器代・資料代) ※第2回(7/9)に徴収いたします。
 持ち物: 筆記用具
 問合せ: 根岸地域ケアプラザ 045-751-4801 ※駐車場はありません。公共交通機関をご利用下さい



根岸地域ケアプラザの 広報誌やチラシを置かせて頂きました!

東急ストア根岸店さん、生鮮市場コウナンさんのご厚意でレジ近くのサッカー台に根岸地域ケアプラザの広報誌「こんち」、イベントや事業のご案内チラシを配架させて頂いております。お買い物の折にお手にとってお持ち帰りください!

また、根岸地域ケアプラザのチラシなどの配架にご協力いただける事業者の方がおいででしたら、ご連絡をお持ちしております。よろしく願い致します。(生活支援コーディネーター: 坂井 045-751-4801)

◆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。