



# 7月イベント情報

**【発達支援ルームHonu Club】** 無料  
 \*日時 7月16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

**【ぽこぽこ~親子の遊び場~】** 無料  
 \*日時 8月20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 7/10(水)から窓口にて受付中

**【ぴよぴよちゃん劇場 ~おはなし広場~】** 無料  
 \*日時 7月5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

**【笑って健康ケセラセラ】** 無料  
 \*日時 7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 頭の体操・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

**【健康相談】** 無料  
 \*医師 林 武利氏(林クリニック 院長)  
 \*日時 7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>

**カフェウィータ**  
 \*日時 7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  
**ハンドベル演奏**  
 \*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

**【ロビー DE コンサート】** 無料  
 \*日時 7月22日(月) 午後2時~3時  
 ※通常開催時間と異なります。ご注意ください  
 \*会場 根岸地区センター ロビーホール  
 \*出演 **ふぁるとうーな** **初出演バンド**  
 \*対象 地域にお住まいの方  
 \*申込 不要・直接会場へお越し下さい  
 ★ NHK2020 応援ソング ♪パブリカ♪ 他 ★  
 ★ かわいいちびっ子ダンス&うた ★

**【ちょこっと講座 ~生活お役立ち情報~】**  
 \*日時 7月11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 **「血流を計ってみよう」**  
 \*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

**【ミラクル☆ストレッチ講座】** 無料  
 \*日時 7月5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 7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 7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  
 (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> <b>おやすみ</b>	<西町会館> *日程 7月11日(木) *時間 午後2時~3時 *場所 西町10-25	<東町会館> *日程 7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**

発行 令和元年 7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

## はじめての ゴスペル♪ワークショップ

歌は暖かく、癒し、笑顔を導き、心の健康効果に大きなパワーがあります。ゴスペルはお腹の底から声を出し、日頃のストレス解消、運動不足解消が期待できます。  
 「ゴスペルって何?」「聞いてみたい!歌ってみたい」という方、一緒に体験してみませんか?

♪指導 **生貝 隆氏**  
**YOKOHAMA JEWEL VOX**  
 ♪日程 **7月29日(月)**  
 午前 **10時30分~12時30分**

**10:30~11:45**  
 「体験してみよう!  
 はじめてのゴスペル」

♪会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
 ♪対象 どなたでもご参加ください  
 ♪申込 不要・直接会場へお越し下さい

**12:00~12:30**  
 ♪ハレルヤ♪翼をください 他



## 熱中症


熱中症に注意が必要な季節になりました。

- 1、のどが渇いてなくても水分をこまめに取りましょう
- 2、塩分もほどよく取りましょう
- 3、直射日光を避け、日中の活動は特に注意しましょう
- 4、室内はエアコン、扇風機を上手に使い、涼しくしましょう

直接風があたるのが苦手な方は、扇風機を壁に向けるなどして  
 部屋全体の空気が循環するようにしましょう

**熱中症が疑われる場合は、涼しい場所で、体を冷やし、水分補給を!**  
**それでも回復しない場合は、医療機関を受診してください**

**令和の夏を乗り切りましょう**



◆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。