

# 7月イベント情報

## 【発達支援ルームHonu Club】(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 根岸地或ケアプラザ 2階 ボランティアコーナー

\*内容子育て、不登校、学校、勉強、友達関係をと

悩んでいる親子を対象にご相談を受付けます

\*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

\*日時 8月20日(火)午前10時~11時、料

\*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

#### 無【ぴよぴよちゃん劇場 ~おはなし広場~】

7月5日(金)午前11時~11時30分 ※日時

\*会場 根岸地或ケアプラザ 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 】

\*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】

\*医師 林 武利 氏(株クリニック 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<済済要>

#### カフェヴィータ

\*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

# 

#### 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 】

\*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 ふぉるとぅーな

\*対象 地域にお住いの方

\*申込 不要・直接会場へお越し下さい

★ NHK2020 応援ソング ♪パプリカ♪ 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

「 血流を計ってみよう 」 \*内容

\*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

\*日時7月5日(金) <u>午後1時30分~3時</u>

\*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

#### 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

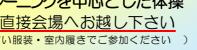
\*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

\*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

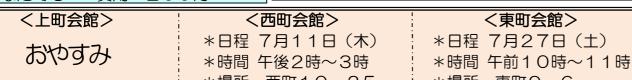
\*内容 筋力トレーニングを中心とした体操

\*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



料



\*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したします。 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



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

歌は暖かく、癒し、笑顔を導き、 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?

#### 生貝 隆 氏 ♪指導

YOKOHAMA JEWEL VOX

♪日程7月29日(月)

午前10時30分~12時30分

♪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

10:30~11:45 「体験してみよう! はじめてのゴスペル」

12:00~12:30 ♪ ハレルヤ ♪ 翼をください イ



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 県の個人県民税」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。



