

# 8月イベント情報

**【発達支援ルームHonu Club】** 無料  
 \*日時 8月20日(火) 午前9時~午後1時  
 27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、友人関係など  
 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日前までにお申し込み下さい

**【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 8月2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

**【リズムにのろう♪リトミック】**  
 \*日程 9月17・24日  
 10月8・22・29日(火) / 全5回  
 \*時間 午前10時~11時  
 \*場所 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
 \*対象 2、3歳児・保護者 抽選15組  
 \*費用 1回 100円(全5回)  
 \*申込 8/22(木)~9/2(月)  
 1階 窓口にてお申し込み下さい

※締切後、抽選させていただきます。  
 抽選結果に関わらずご連絡いたします。

**【健康相談】** 無料  
 \*医師 林 武利氏(林クリニック 院長)  
 \*日時 8月7・21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>

**【笑って健康ケセラセラ】** 無料  
 \*日程 8月6日(火) 9月3日(火)  
 (※毎月第1火曜日)  
 \*時間 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

**【ちょこっと講座 ~生活お役立ち情報~】**  
 \*日時 8月8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 **「保健活動推進員さんによる足指力測定会」**  
 \*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 無料

**【ミラクル☆ストレッチ講座】** 無料  
 \*日時 8月2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 8月17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**  
 \*対象 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

**【筋力アップ&柔軟な身体づくり講座】**  
 \*日時 8月17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 無料  
 (動きやすい服装・室内履きでご参加ください)

**カフェィータ**  
**おやすみ**  
 ★次回… 9月27日(金)

**よろず相談**

<上町会館> おやすみ	<西町会館> *日程 8月8日(木) *時間 午後2時~3時 *場所 西町10-25	<東町会館> *日程 8月24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 令和元年 8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。会場は根岸地区センター ロビーホール、事前予約、申込み不要、地域にお住いの方、どなたでもご参加ください。

日時：8月3日(土)  
 午前11時~12時  
 マリンバ演奏  
 橋本 麻也加氏




日時：9月3日(火)  
 午前11時~12時  
 歌と落語の宅配便  
 濱乃 志隆氏



知っとく  
 介護★連続  
 セミナー

「こんにちは！在宅介護」

在宅で介護をするための講座です  
 もしもの時の基礎知識や身近な人の支援に役立つ情報を  
 全5回に分けて学びます



- 日程・内容：
- ① 8月27日(火) オリエンテーション / 介護保険と介護サービス
  - ② 9月10日(火) 高齢者の体と心 / 医療とのかかわり
  - ③ 9月26日(木) 認知症について知ろう(認知症サポーター養成講座)
  - ④ 10月8日(火) 大事な排泄介護 / 福祉用具あれこれ
  - ⑤ 10月24日(木) 介護する人される人のためのマッサージ術 / まとめ

会場： 根岸地域ケアプラザ 多目的ホール 各回 14:00~16:00  
 募集人数： 15名先着順 **8月1日(木)**より電話 または 1階窓口でお申し込み下さい  
 ご協力： 悠の木訪問看護ステーション / 本田治療院 / 他 <無料>

◆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。