

# 9月イベント情報



## 【発達支援ルームHonu Club】

無料

- \*日時 9月17日(火) 午前9時～午後1時  
24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、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付けます
- \*申込 各日程3日前までにお申込み下さい

## 【笑って健康ケセラセラ】

無料

- \*日時 9月3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



## 【ぼこぼこ～親子の遊び場～】

無料

- \*日時 10月15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 9/10(火)から窓口にて受付中



## 【ロビーDEコンサート】

無料

- \*日時 9月3日(火) 午前11時～12時
- \*会場 根岸地区センター ロビーホール
- \*出演 **濱乃 志隆 氏**
- 『歌と落語の宅配便』
- \*対象 地域にお住いのどなたでも
- \*申込 不要・直接会場へお越し下さい



## 【ぴよぴよちゃん劇場 ～おはなし広場～】

- \*日時 9月6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



## 【認知症サポーター養成講座】

無料

- \*日時 9月26日(木) 午後2時～4時
- \*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- \*内容 認知症の基礎知識と対応の仕方について
- \*対象 認知症に興味関心のある方
- \*持ち物 筆記用具(必要な方は眼鏡)
- \*申込 9/1(日)より電話または窓口にて受付



## 【ミラクル☆ストレッチ講座】

無料

- \*日時 9月6日(金) 午後1時30分～3時
- \*会場 **根岸駅前ビル集会所** (西町11-8)
- \*日時 9月21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**
- \*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 9月21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 **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)

無料

## カフェヴィータ

- \*日時 9月27日(金) 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
- 今月のプログラム  
朗読グループ  
「**外郎会**」の皆さんによる朗読
- \*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



## 【ちょっと講座 ～生活お役立ち情報～】

- \*日時 9月12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 「**健康測定**」
- \*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

## 【健康相談】

- \*医師 林 武利 氏 (林クリニック 院長)
- \*日時 9月4・18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

## よろず相談

よろず相談ではケアプラザ職員が「**上町会館**」「**西町会館**」「**東町会館**」へお伺いし各種ご相談をお受けしています。また、ケアプラザからの情報のお届けやご希望に合わせた講話も行っています。詳細は、ケアプラザまでお問い合わせください。

# こんち

発行 令和元年 9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

## 鍵盤ハーモニカ ワークショップ

楽器の演奏や歌をうたう事は、口腔、肺、脳を活性化し、免疫力を高め心と身体、頭の健康、認知症予防が期待できます。あなたも一緒に鍵盤ハーモニカで健康づくりをしましょう!

- ♪指導 **神崎 はるゑ 氏** ♪日程 **10月17日(木)** 午前**10時30分～11時40分**
- ♪会場 根岸地域ケアプラザ 2F 多目的ホール
- ♪対象 興味のある方、どなたでもご参加下さい ♪定員 先着**16名**  
※「**やってみたい!**」というお気持ちの方ならどなたでも歓迎いたします。  
**楽譜が読めなくても大丈夫!**
- ♪持ち物 **鍵盤ハーモニカ・(ピアノカ) (必須)**・ハンカチ・筆記用具
- ♪申込 **9月3日(火)** から電話 または 窓口にてお申込み下さい



募集中!

鍵盤ハーモニカ(ピアノカ)の寄付にご協力下さい。  
ご自宅で眠っている鍵盤ハーモニカを処分する前に! ご協力お願いいたします。

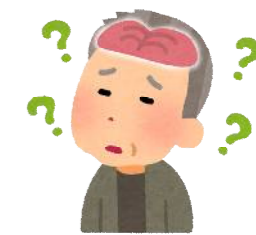
## 口腔ケア講演会

# 延ばそう! けんこう 健口寿命

- ◆講師 **わかまつ歯科 若松 和代 院長**
- ◆日程 **10月10日(木)** 午後**1時30分～3時**
- ◆会場 根岸地域ケアプラザ 2F 多目的ホール
- ◆対象 **60歳以上の方**・興味、関心のある方 ◆定員 先着**50名**
- ◆持ち物 筆記用具・眼鏡(必要な方)
- ◆申込 **9月2日(月)** から電話 または 窓口にてお申込み下さい



「**歯周病**」と「**認知症**」  
**実は、すごく深い関係です!**



## ◆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。