

# 1月イベント情報

**【発達支援ルームHonu Club】** 無料

\*日時 1月21日(火) 午前9時～午後1時  
28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、友人達関係など  
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

**【ぼこぼこ～親子の遊び場～】** 無料

\*日時 1月21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 12/10(火) から窓口にて受付中

**【ぴよぴよちゃん劇場】** 無料

～親子のためのおはなし広場～

**おやすみ**

次回…2月7日(金) 午前11時～

**【のんびりんこ】** 共催 根岸地区社会福祉協議会

\*日時 1月28日(火) 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 親子で遊べるフリースペース

\*対象 根岸地区在住の未就学児・保護者

\*申込 **当日、直接会場へお越し下さい** 無料

**【うた♪ひろば】**～歌って健康になりましょう～ 無料

\*日時 1月28日(火) 午後1時30分～3時30分

\*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

\*内容 昭和歌謡・昭和流行歌・CMソングなど

\*対象 歌の好きな方

\*申込 不要・直接会場へお越し下さい

**カフェヴィータ**

\*日時 1月31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**

\*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 250円

**【笑って健康ケセラセラ】** 無料

\*日程 1月7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～】** 無料

\*日時 1月9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 「お医者さんへの上手なかかり方」

\*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 1月10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 1月18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 1月18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)

**【健康相談】**

\*医師 林 武利 氏 (林クリニック 院長)

\*日時 1月15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>

こんち

発行 令和2年1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

明けましておめでとうございます

旧年中は大変お世話になり有難うございました。本年もよろしくお願ひ致します。

昨年度の地域ケア会議では集合住宅での見守りについて住民の方とアイデアを出し合い、集会所の活用による顔の見える関係づくりや見守り見守られるためのチェックポイントのリスト作成などに取組みました。

日常生活でのプライバシーの問題もありますが、一緒に集合住宅に住んでいる方を孤独のままにはほめないという、強い想いを共有して関わらせて頂きました。

二〇二五年が近づき、少子高齢化と共に労働力不足の兆候も表れてきました。一人暮らし高齢者や高齢の親を単身の子が見ている世帯があることや放課後の居場所を求めている児童や色々な理由で学校に行きづらくなっている児童も居るようです。

しかし、私たちは、近くでその方を支えて下さる方や子どもが喜ぶ顔を見るのが楽しいと言って集って下さる仲間が居ます。

地域の少子高齢化は確実に迫って来ていますが、私たちは皆で知恵を出し合い、元気に進んで行きたいと思えます。

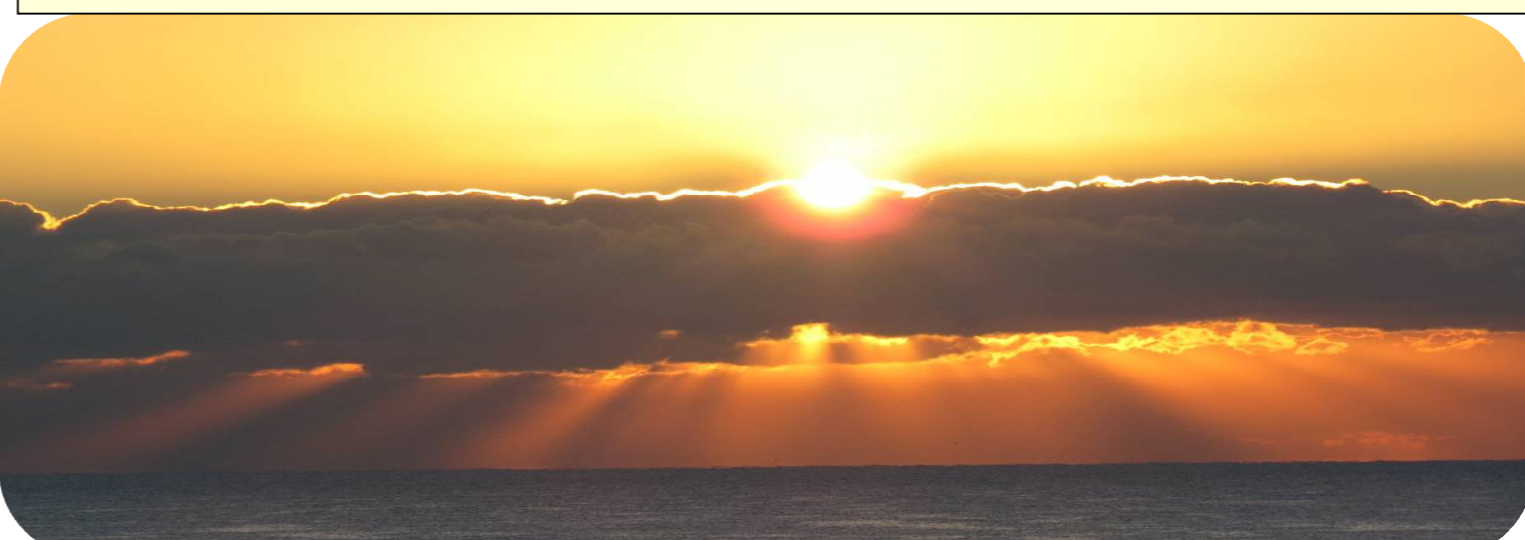
ハッピー根岸(地域福祉保健計画地区別計画)推進会議では、色々なアイデアを出して地域課題に取り組んで下さる地域の担い手の方がたくさんいらっしゃいます。また、ケアプラザの色々な事業を行う中で、地域にお住いの皆さんの経験や力を持った方と出会います。

私たちは地域の皆様や関係する諸機関の皆様とも協力して、子どもも大人も活き活きと幸せに過ごせる場所を作ろうという希望を持っています。

この新しい年も皆様のアイデアを実現し、幸せになる人が増える年にして行きましょう。

本年も何卒よろしくお願ひいたします。

横浜市根岸地域ケアプラザ 所長 向井行浩  
職員一同



ケアプラザ職員が「上町会館」「西町会館」「東町会館」へお伺いし出張相談会を実施しています。また、ケアプラザからの情報のお届けご希望に合わせた講話も行っています。日時等詳細はケアプラザまでお問合せください。 < 包括支援センター：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。