

10月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】

*日時 10月13・27日(火) 午前9時～午後1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

無料

【ぽこぽこ～親子の遊び場～】

*日時 10月20日(火) 午前10時30分～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
*定員 先着5組(※定員になり次第締め切り)
*対象 2,3歳児を対象としたプログラム
*申込 9/10(木) 午前9時より

無料

電話または窓口にて受付開始

【健康相談】

*医師 林 武利氏(林クリニック 院長)
*日時 10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<予約不要>

無料

【ちょこっと講座 ～生活お役立ち情報～】

*日時 10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 「健康測定会」
*対象 健康に興味・関心のある方
*定員 先着10名
*申込 9/25(金) 午前9時より

無料

電話または窓口にて受付開始

【ぴよぴよちゃん劇場 ～おはなし広場～】

*日時 10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
*定員 先着10組
(定員になり次第締め切りまたは開催4日前締め切り)
*申込 9/10(木) 午前9時より



電話または窓口にて受付開始

【昭和歌謡で頭のストレッチ】

*日時 10月13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 昭和歌謡クイズ・流行歌世相クイズなど
(※うたは歌いません)
*定員 先着12名
*申込 9/24(木) 午前9時より

無料

電話受付開始

【ミラクル☆ストレッチ講座】

*日時 10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
*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 ストレッチを中心とした運動
*定員 先着12名(定員になり次第締め切り)
*申込 9/17(木) 午前9時より

無料

電話または窓口にて受付開始
(動きやすい服装・室内履きでご参加ください)

【ミラクル☆ストレッチ講座】

*日時 10月2日(金) 午後1時30分～3時
*会場 根岸駅前ビル(西町11-8) 集会室
*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 ストレッチを中心とした運動
*定員 先着12名(定員になり次第締め切り)
*申込 9/17(木) 午前9時より

無料

電話または窓口にて受付開始
(動きやすい服装・室内履きでご参加ください)

【動かしやすい身体づくり講座】

*日時 10月3日(土) 午前10時～11時30分
10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 定期的な運動はしているが体が固い方
*内容 筋肉を柔らかくする身体づくり
*申込 9/18(金) 午前9時より

無料

電話または窓口にて受付開始
(動きやすい服装・室内履きでご参加ください)

【笑って健康ケセラセラ】

*日程 10月6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・脳トレ
*定員 先着14名(定員になり次第締め切り)
*申込 9/15(火) 午前9時より

無料

電話または窓口にて受付開始

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や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 >

こんち

発行 令和2年10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

親子のためのおはなし会

ぴよぴよちゃん劇場

日時：毎月第1金曜日、午前11時～11時30分
対象：0歳～3歳の子ども・保護者 先着10組
内容：絵本の読み聞かせ・手遊び など
申込：毎月10日、午前9時より電話または窓口にて受付
(※開催4日前締め切り)
電話：045-751-4801 【無料】

これからの予定

実施日	申込日
10/2(金)	9/10(木)～
11/6(金)	10/10(土)～
12/4(金)	11/10(火)～

ねぎし子どもとまり木会

始まるよ～!!



フラバン やるよ～!

開催日：令和2年10月7日(水)
(しばらくは毎月第1水曜日のみ)
時間：午後3時30分から5時まで
場所：根岸地域ケアプラザ
多目的室・ボランティア室
定員：当日、先着20名
持ち物：色鉛筆
(こちらでも用意します)



皆さんに安心して参加していただけるよう、
次のことを留意して活動を再開します!

- ① 3密を避けるために参加人数は20名まで。感染予防のため、ご協力をお願いします。
- ② 受け付けするとき、お名前と連絡先を確認します。
- ③ 受け付けで検温。体調が悪いときはお休みしてね。
- ④ 参加前に、手洗いと手指の消毒をしてください。
- ⑤ マスクの着用をお願いします
- ⑥ 使った道具は消毒させてくださいね。
- ⑦ ソーシャルディスタンスが取れるように席の間隔を開けています。決まった場所に座ってね。
- ⑧ 大きな声でおしゃべりしたり、歌ったりすることは、しばらくお休みとします。

★みんなでルールを守ってがんばりましょう!★

お問い合わせ先：☎045-751-4801 (坂井)

◆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。)