

11月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】

*日時 11月10・24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

【ぼこぼこ～親子の遊び場～】

*日時 11月17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 **10/10(土)** から窓口にて受付中

無料

【ぴよぴよちゃん劇場～おはなし広場～】

*日時 **11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
 *定員 先着10組(定員になり次第締め切り)
 *申込 **10/10(土)** 午前9時より
 電話または窓口にて受付開始

無料

*日時 **12月4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

<特別プログラム>

キラキラ光る☆フラックパネル

*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)
 *申込 **11/10(火)** 午前9時より
 電話または窓口にて受付開始

無料

【ちよこつと講座～生活お役立ち情報～】

*日時 11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 薬剤師さんのおはなし

「薬の話と正しい飲み方」

講師：廣瀬氏(薬剤師) 永田氏(管理栄養士)
 *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 11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<予約不要>

無料

【ミラクル☆ストレッチ講座】

*日時 11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**
 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
 運動負荷レベル **弱**
 *定員 先着12名(定員になり次第締め切り)
 *申込 **10/15(木)** 午前9時より
 電話または窓口にて受付開始

無料

(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 11月6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
 *内容 ストレッチを中心とした運動
 運動負荷レベル **弱**
 *定員 先着12名(定員になり次第締め切り)
 *申込 **10/15(木)** 午前9時より
 電話にて受付開始

無料

(動きやすい服装でご参加ください)

【動かしやすい身体づくり講座】

*日時 11月7日(土) **午前10時～11時30分**
 11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 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
 運動負荷レベル **強**
 *申込 **10/16(金)** 午前9時より
 電話にて受付開始

無料

(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」

「動かしやすい身体づくり講座」について

- 回数：ひとり月2回まで
- プログラム：運動負荷レベルが異なります
体力に合わせた講座選択をお願いします
- キャンセル：欠席は、必ずご連絡下さい
- 申込方法：電話受付のみ ※「密」を避けるため

【笑って健康ケセラセラ】

おやすみ ※次回…12月1日(火)

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 >

こんち

発行 令和2年11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

Honu Club ホヌ・クラブ

ホヌ・クラブでは、コミュニケーションに悩んでいる子どもたちを「その子らしさ」を大切に生活を見守り応援する活動を行っています。子どもの成長、発達、行動、集団生活への適応など、気になる事や心配を共に考え、よりよい生活を目指しサポートしていきます。

相談日：基本、毎月、第**2・4** / **火曜日** 午前**9**時～午後**1**時

場所：根岸地域ケアプラザ ボランティアコーナー

内容：子育て、学校、勉強、友人関係、コミュニケーションなど悩んでいる親子を対象にご相談を受け付けいたします。

支援者：子どもの発達に関する専門知識を持つスタッフが相談をお受けします。(早期発達支援士、上級心理カウンセラー・発達障がいサポーターなど)

締切：相談日より**3日前** 締切



横浜市「もの忘れ検診」をご存知ですか？

「最近、もの忘れが増えたかな～」と心配になることはありませんか？

横浜市「もの忘れ検診」は無料で受けられます。

ご家族、ご夫婦、ご友人、ご近所にお住いの方を誘って年に1度、

「もの忘れ検診(問診)」を受けてみませんか？

横浜市もの忘れ検診は、医療機関が指定されています。また、検診には注意事項があります。詳細は横浜市根岸地域ケアプラザ・地域包括支援センター(045-751-4801)または磯子区役所(045-750-2417)へお問い合わせください。インターネット、ケアプラザ、区役所の配架パンフレットをご確認頂き、ご希望の指定医療機関へ直接ご予約することもできます。

◆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。

令和2年度
 “もの忘れ検診”が始まります。

横浜市
 根岸地域ケアプラザ
 045-751-4801

65歳以上の横浜市民の皆様へ

無料
 0円でお実施

横浜市もの忘れ検診
高齢者の5人に1人は認知症になる割合と言われています。年に1回は検診を受けることをおすすめします。

「もの忘れ検診」の受付方法は裏面