

12月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】

- *日時 12月8・22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 12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 **11/10(土)** から窓口にて受付中

無料

【動かしやすい身体づくり講座】

- *日時 12月5日(土) **午前10時～11時30分**
12月19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
運動負荷の大きいプログラム
- *申込 **11/20(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)

【ぴよぴよちゃん劇場～おはなし広場～】

- *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/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

※1月のおはなし会は休会となります

【健康相談】

- *医師 林 武利 氏(林クリニック 院長)
- *日時 12月2・16日(水) 午後2時～4時
- *会場 根岸地域ケアプラザ1階 相談室

無料

<予約不要>

【ちょこっと講座～生活お役立ち情報～】

- *日時 12月10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 **「血管年齢測定と栄養のはなし」**
～お薬相談会も実施します～
- *対象 健康に興味・関心のある方
- *申込 11月25日(水) 午前9時より
電話にて受付開始

無料

【笑って健康ケセラセラ】

- *日程 12月1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 **11/17(火)** 午前9時より
電話にて受付開始

無料

【ミラクル☆ストレッチ講座】

- *日時 12月19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
運動負荷の少ない軽いプログラム
- *定員 先着12名(定員になり次第締め切り)
- *申込 **11/19(木)** 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】

- *日時 12月4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
運動負荷の少ない軽いプログラム
- *定員 先着12名(定員になり次第締め切り)
- *申込 **11/19(木)** 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)

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12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

ご存知ですか？

弁護士の無料相談



法律が関係する事柄を弁護士に相談したい
でも、何処で相談していいのかわからない
相談料が高いんじゃないか



*身近なところで弁護士の無料相談を受けられます
まずは、無料相談で話をしてみてください

横浜市役所の弁護士無料相談

電話予約制 045-671-2306

磯子区役所の弁護士無料相談

電話予約制 045-750-2335



< 年末年始のお知らせ >

休業日：12月29日(火)～1月3日(日)



ご相談、お困りの事がありましたら下記へご連絡ください
緊急連絡先045-751-4899(担当者に転送されます)

◆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。