

3月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】 無料
 *日時 3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

【ぼこぼこ~親子の遊び場~】 無料
 *日時 3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 2/10(月)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~
 *日時 3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

【のんびりんこ】 共催 根岸地区社会福祉協議会 無料
 *日時 3月24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園児・保護者
 *申込 当日、直接会場へお越し下さい

【笑って健康ケセラセラ】 無料
 *日程 3月3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~】
 *日時 3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 **「健康測定会」**
(血圧・握力・棒反応・開眼片足立など)
 *対象 健康に興味・関心のある方 無料
 *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 3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 3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 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】
 *日時 3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 **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 無料
 *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 3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>

カフェヴィータ

*日時 3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

ミュージックベル演奏

*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 *対象 地域にお住まいの方どなたでもご参加下さい
 *費用 250円(チーズケーキ&コーヒー または 紅茶)

こ ん ち

発行 令和 2年 3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

カフェ・ヴィータ ~地域の憩いの広場~

ケアプラザでは、毎月最終金曜日(8・12月除く)地域の皆さんの憩いの場として喫茶店を開催しています。訪問の家「集」のパン屋「PA・PAN (パン)」で大人気のチーズケーキと飲物をセットで提供しています。ティータイムを楽しんでいただけるようボランティアさんによる様々なプログラムを実施しています。一緒にのんびりしませんか?

*日時 3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
 *対象 地域にお住まいの方どなたでもご参加下さい
 *費用 250円(チーズケーキ&コーヒー または 紅茶)

今月のプログラム
ミュージックベル演奏

詐欺多発中！ 注意！！

昨年、磯子区の7ケアプラザで、地域のサロンや講座に参加されている方を対象に詐欺・悪質商法に関する消費者被害のアンケートを実施し、455名の方に回答をいただきました

内訳	件数
女性	348名
男性	90名
不明	17名

被害なしを含む詐欺の種類上位5種

- 1、貴金属の買い取り電話 163件
- 2、訴訟はがき 106件
- 3、オレオレ詐欺電話 76件
- 4、家屋修理勧誘電話 72件
- 5、投資(土地・マンション)勧誘 71件

数の大小はありましたが、上記の5種を含む例示した35種類の詐欺全てで何らかの連絡があったことがわかりました 還付金、布団や食品売り付け etc

様々な手口であなたを狙っています 注意！！

詐欺対策には留守電設定、または録音アナウンスが流れる電話が大変有効です 詐欺対策を行いましょう！

◆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。)

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 >