

4月イベント情報



【発達支援ルーム Honu Club】
4月 おやすみ
 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
 (※次回… 5/12 (火) 26 (火) 午前9時～午後1時)

【ぴよぴよちゃん劇場】～おはなし広場～
4・5月 おやすみ
 (※次回… 6/5 (金) 午前11時～午前11時30分)

【ぼこぼこ～親子の遊び場～】 無料
 *日時 4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 3/10 (火) から窓口にて受付中

【のんびりんご】 共催 根岸地区社会福祉協議会 無料
 *日時 4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園児・保護者
 *申込 当日、直接会場へお越し下さい

【リズムにのろう♪リトミック】
 *日程 5月12・26日 (火)
 6月 9・23・30日 (火)
 *時間 午前10時～11時
 *場所 根岸地域ケアプラザ2階 多目的ホール
 *対象 2, 3歳児・保護者 抽選15組
 *費用 1回 100円 (全5回)
 *申込 3/24 (火)～4/20 (月)
1階 窓口にてお申し込み下さい

カフェヴィータ
 *日時 4月24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)

【笑って健康ケセラセラ】 無料
 *日程 4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～】
 *日時 4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 **健康測定会**
 *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

はじめての **子ども** 全6回
プチカンフー
 *講師 北京三皇炮捶張凱老師直伝
本田 唯人 氏
 *日程 5月7・21日 } (木曜日)
 6月4・18日 }
 7月2・16日 } 午後4時～5時15分
 *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 *内容 カンフーの基礎を学び体験をします
 (全身、心と身体のバランスを整えます)
 *対象 低学年 (1～3年生) ※保護者の参加必須
 高学年 (4～6年生)
 *定員 先着15名
 *持物 水分補給飲料・汗拭きタオル・室内履き
 動きやすい服装でご参加ください
 *申込 4/11 (土) から電話または窓口にて受付

【健康相談】
 *医師 林 武利 氏 (林クリニック 院長)
 *日時 4月1・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<予約要>

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 ゃ

発行 令和 2年 4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

ミラクル★ストレッチ講座
 ゆる～く、なが～く運動習慣を身に付けませんか？

毎月、第1金曜日・午後 無料
 時間：午後1時30分～3時
 場所：根岸駅前ビル・集会室 (西町11-8)

毎月、第3土曜日・午前
 時間：午前10時～11時30分
 場所：根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

運動初心者向け・軽い運動から始めたい方
 ①セラバンド体操 ②棒体操 ③脳トレ
 ④座ったままでストレッチ など
申込不要・直接会場へお越しください
 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

毎月、第1土曜日・午前 無料
 時間：午前10時～11時30分
 場所：根岸地域ケアプラザ 2階多目的ホール

毎月、第3土曜日・午後
 時間：午後1時30分～3時
 場所：根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

ストレッチではもの足りない方
 負荷をかけた運動が出来る方
筋力トレーニングを中心とした体操
申込不要・直接会場へお越しください
 動きやすい服装・室内履きでご参加ください

カレー食堂

～男の腕まくり～

根岸地域ケアプラザでは男性ボランティアさんが作る
 カレーライスを提供する「**カレー食堂**」を開催しています

日時 毎月第四木曜日 12時～13時(受付は11時30分から)
場所 根岸地域ケアプラザ 多目的ホール
 定員制 30名 参加費 200円
 参加条件 60歳以上で根岸地域ケアプラザに来ることができる方
 申し込み方法 **電話または窓口で申し込み制**
毎月1日～9日は民生委員さんケアマネさん等が推薦する方の優先予約になります
10日からは一般の方も申し込みできます
 詳しくは、根岸地域ケアプラザまでお問合せ下さい

**みんなで食べよう
交流しよう!**

◆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。