

# 7月イベント情報

## 【発達支援ルームHonu Club】

- \*日時 7月14・28(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

## 【ぽこぽこ～親子の遊び場～】

### おやすみ

次回…8月18日(火) 午前10時～11時

## 【やさしい健康太極拳&ツボマッサージ】

- \*日時 7月2・16日(木) 午後3時～4時
- \*会場 根岸地域ケアプラザ 2階多目的ホール
- \*講師 本田 唯人氏 (鍼灸マッサージ師 (日本車椅子太極拳連合会々長))

### 2日：やさしい太極拳

### 16日：セルフツボマッサージ

- \*定員 先着12名(定員になり次第締め切り)
- \*申込 6/23(火) 午前9時より

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)

## 【健康相談】

- \*医師 林 武利氏 (林クリニック 院長)
- \*日時 7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<予約不要>

## 【ぴよぴよちゃん劇場～おはなし広場～】

- \*日時 7月3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 6/10(水)より電話または窓口にて受付開始

## <お願い>

ケアプラザ主催、全ての事業は事前申込制となります。各事業、申込開始日が異なります。ご確認の上、お申し込みください。

なお、参加の際は必ず「室内履き」をご持参ください。

ひとり、ひとりの行動が新型コロナウイルス感染予防につながります。

ご理解、ご協力お願いいたします。

## 【ちょこっと講座～生活お役立ち情報～】

- \*日時 7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 「熱中症・食中毒予防について」
- \*対象 健康に興味・関心のある方
- \*定員 先着10名
- \*申込 6/25(木) 午前9時より

無料

電話または窓口にて受付開始

## 【笑って健康ケセラセラ】

- \*日程 7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・脳トレ
- \*定員 先着14名(定員になり次第締め切り)
- \*申込 6/16(火) 午前9時より

無料

電話または窓口にて受付開始

## 【ミラクル☆ストレッチ講座】

- \*日時 7月18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 6/18(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 7月3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 6/18(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)

## カフェウィータ

当面の間、中止いたします

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7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

## ケアプラザのご利用について

新型コロナウイルス感染防止のため貸室のご利用方法、自主事業参加方法が変更になります。

ご理解ご協力お願いいたします。

### 【開館時間】

- ◎月曜日から土曜日 午前9時～午後6時  
(※午後6時以降の利用はご相談下さい)
- ◎日曜日・祝日 午前9時～午後5時

### 【利用定員】

- ◎多目的ホール 最大25名
- ◎ボランティアコーナー 最大10名  
(※座った状態で使用の場合)

活動内容による制限、利用できない貸室があります。事前にご相談ください。

### 【自主事業】

- ①検温にご協力ください
- ②マスク着用にご協力ください
- ③手洗い・手指消毒にご協力ください
- ③全ての事業は事前申込制になります
- ④室内履きの持参にご協力ください
- ⑤飲食を伴う活動や事業等は当面の間、中止となります

「3密」を回避し  
積極的に換気を行ってください



## ご注意ください!!! マスク熱中症!

マスク着用が日常となった今日この頃。気温の上昇とともに**マスク熱中症**の危険が増します。マスクを着用していると熱がこもり、息苦しくなり、顔が暑くなります。こんな時は、要注意!

これからの季節、新型コロナ感染予防とともにマスク熱中症にもご注意ください。

### 熱中症予防ポイント

- ◆30分毎にマスクに隙間を作り風を通しましょう(※マスクの外側には触れない)
- ◆3食きちんと食べ、水分をこまめに摂り、睡眠を十分にとりましょう
- ◆クーラーを活用し涼しい環境をつくり、換気はこまめにしましょう
- ◆軽い運動をする場合は、涼しい場所で行いましょう

### ◆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となります。(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。)