

# 9月イベント情報

## 【発達支援ルームHonu Club】

- \*日時 9月8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

## 【ぽこぽこ～親子の遊び場～】

### おやすみ

次回…10月20日(火) 午前10時～11時

## 【健康相談】

- \*医師 林 武利氏(林クリニック 院長)
- \*日時 9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<予約不要>

## 【ぴよぴよちゃん劇場～おはなし広場～】

- \*日時 9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
- \*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 8/11(火)より電話または窓口にて受付開始

## 【動かしやすい身体づくり講座】

- \*日時 9月5日(土) 午前10時～11時30分  
9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
- \*申込 8/21(金) 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)

## 【昭和歌謡で頭のストレッチ】

- \*日時 10月13日(火) 午後1時30分～3時30分
- \*会場 根岸地域ケアプラザ2階 多目的ホール
- \*内容 歌謡曲イントロクイズ  
歌詞の虫食いクイズ・流行歌世相クイズ
- \*対象 認知症予防に興味のある方
- \*申込 9/24(木) 午前9時より

電話または窓口にて受付開始

## <おねがい>

※ケアプラザ主催事業は全て事前申込制となりました。

各自責任を持ってお申込みください。

(友人分、まとめて等のお申込みは受付けておりません。)

なお、欠席・キャンセルされる場合は必ずご連絡下さい。

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 >

## 【ちよこっと講座～生活お役立ち情報～】

- \*日時 9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 「足の話と足指力測定」
- \*対象 健康に興味・関心のある方
- \*定員 先着14名
- \*申込 8/25(火) 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】

- \*日時 9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 8/18(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 9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
- \*定員 先着12名(定員になり次第締め切り)
- \*申込 8/20(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 9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
- \*定員 先着12名(定員になり次第締め切り)
- \*申込 8/20(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

※しばらく、お休みいたします

# こんち

発行 令和2年9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

## おやこ DE あそび

- \*日程 9月29日 10月13・27日(火) 午前10時～10時30分
- \*場所 根岸地域ケアプラザ2階 多目的ホール
- \*内容 簡単な工作・リズムあそび・絵本の読み聞かせ・親子ふれあい遊び など
- \*対象 2～3歳児・保護者
- \*定員 先着5組(定員になり次第締め切り または 開催4日前締め切り)
- \*申込 9/1(火) 午前9時より電話または窓口にて受付開始

※全日程は参加できません。ご希望日程を選択してお申し込みください。

無料

## 令和の防災対策

異常気象の影響で、台風や大雨などが予想を超えるものとなっています。また地震や津波、火山の噴火まで考えればきりがありませんが、できる限りの準備はしておきましょう。

### 福祉避難所とは

根岸地域ケアプラザは福祉避難所です。  
福祉避難所とは、自宅での生活が難しく、また、小・中学校などの地域防災拠点での避難生活が難しいと判断された方を受け入れるための二次的な避難所です。

### コロナ対策

避難所では感染症の防止対策を行いますが、ご自身でも準備をお願いします。  
避難袋にマスク、消毒液、体温計、常備薬などを入れておきましょう。

**準備をして、そして困った時には助け合えるように、  
家族や友人、近所の方など、今から声をかけておきましょう。**

困った時はお互い様...

### ◆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。