

# 2月イベント情報

**【発達支援ルームHonu Club】**  
 \*日時 2月9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~】**  
 \*日時 2月16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 1/12(火) から電話にて受付中

**【動かしやすい身体づくり講座】**  
 \*日時 2月20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 筋肉を柔らかくし運動負荷強のプログラム  
 \*申込 1/15(金) 午前9時より電話にて受付開始  
 (動きやすい服装・室内履きでご参加ください)

★次回以降★  
 3月 休会

**【ミラクル☆ストレッチ講座】**  
 \*日時 2月5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  
 \*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 1/21(木) 午前9時より電話にて受付開始  
 (動きやすい服装でご参加ください)

★次回以降★  
 実施: 3月 5日(金) 午前11時~11時30分  
 申込: 2月18日(木) 午前9時より電話にて受付開始

**【ぴよぴよちゃん劇場 ~おはなし広場~】**  
 \*日時 2月5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/先着10組  
 \*申込 1/12(火) 午前9時より電話にて受付開始

★次回以降★  
 実施: 3月 5日(金) 午前11時~11時30分  
 申込: 2月10日(水) 午前9時より電話にて受付開始

**【ちょこっと講座 ~生活お役立ち情報~】**  
 祝日のため  
**休会**

★次回以降★  
 実施: 3月11日(木) 午前11時~11時30分  
 申込: 2月25日(木) 午前9時より電話にて受付開始  
 内容: 健康測定(協力: 保健活動推進員)

**【ミラクル☆ストレッチ講座】**  
 \*日時 2月20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  
 \*内容 ストレッチを中心とした運動負荷強のプログラム  
 \*定員 先着12名(定員になり次第締め切り)  
 \*申込 1/21(木) 午前9時より電話にて受付開始  
 (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 1月26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  
 ♪歌おう、昭和歌謡  
 \*対象 認知症予防に興味のある方  
 \*申込 電話にて現在、受付中

**【笑って健康ケセラセラ】**  
 \*日程 2月2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 1/19(火) 午前9時より電話にて受付開始

★次回以降★  
 実施: 3月 2日(火) 午前11時~11時30分  
 申込: 2月16日(火) 午前9時より電話にて受付開始

**【健康相談】**  
 \*医師 林 武利氏(林クリニック 院長)  
 \*日時 2月3・17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>

## こ ん ち ゃ

発行 令和3年2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



「ぽこぽこ ~親子の遊び場~」では親子でコミュニケーションを図りながら楽しく、音楽や歌に触れながら過ごします。感染予防のために人数制限、入退出時の手指消毒、用具の消毒、参加者同士の距離を十分に確保して開催しています。

日 時: 2/16(火) 午前10時~11時 申込日: 1/12(火) より受付中 対 象: 2~3歳児・保護者	日 時: 3/16(火) 午前10時~11時 申込日: 2/10(水) より電話にて受付開始 対 象: 2~3歳児・保護者
--	---

## 美しい姿勢と歩き方教室

人生は姿勢で決まる! 姿勢を正しく目線を上げて、さあ! 始めましょう!!

講 師: (株) WALK&WALK 代表 我妻 啓子氏  
 日 程: 令和3年3月5日・19日(金) 午後2時~3時30分  
 対 象: 65歳以上・地域にお住まいの方 / 先着定員10名  
 場 所: 根岸地域ケアプラザ 多目的ホール  
 参加費: 無料 (Aグループに申し込まれた方は今回はご遠慮ください。)  
 持ち物: 手ぬぐいサイズのタオル・水分補給の飲み物・上履き  
 申 込: 令和3年2月18日(木) 午前9時より電話にて受付



◆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 >