

3月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】

- *日時 **3月9・23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

【ぼこぼこ～親子の遊び場～】

- *日時 **3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 **2/10 (水)** から電話にて受付中

【ぴよぴよちゃん劇場～おはなし広場～】

- *日時 **4月16日** (金) 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 (水)** 午前9時より電話にて受付開始

【キラ★キラ光るブラックパネル上映】

- *日時 **3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
(定員になり次第締め切り)
- *内容 **キラ★キラ光る** ブラックパネル上映
- *申込 **2/10 (水)** 午前9時より電話にて受付中
(※4月は休会になります)

【ミラクル☆ストレッチ講座】

- *日時 **3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
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
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 **2/18 (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)

【ちょこっと講座～生活お役立ち情報～】

- *日時 3月11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
- *定員 先着18名 (定員になり次第締め切り)
- *内容 **健康測定** 身長・体重・握力・開眼片足立)
- *対象 健康に興味・関心のある方
- *申込 **2/25 (木)** 午前9時より電話にて受付開始

【笑って健康ケセラセラ】

- *日程 **3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・うた 他
- *定員 先着14名 (定員になり次第締め切り)
- *申込 **2/16 (火)** 午前9時より電話にて受付中
- *日程 **4月6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
- *定員 先着14名 (定員になり次第締め切り)
- *申込 **3/16 (火)** 午前9時より電話にて受付開始

【柔軟な身体づくり講座 全8回】

- *日時 4/13・27 5/11・25 6/8・22 7/13・27 (火) 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 **しっかりとした運動ができる方**
※全て出席できる方を優先いたします
- *内容 運動負荷の**強い**プログラム
- *定員 先着16名 (定員になり次第締め切り)
- *申込 **3/12 (金)** 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 3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 <予約必要>

【ミラクル☆ストレッチ講座】

※3月 **休会** となります

【動かしやすい身体づくり講座】

※3月 **休会** となります

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3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

ミラクル☆ストレッチ講座 全8回

軽い運動から始めたい方を対象とした「ミラクルストレッチ講座 全8回」を実施します。
座ったままでできる運動負荷の弱いプログラムを中心としたストレッチを行います。継続的な運動をすることで自分らしい健康的な身体を手に入れましょう

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
4/2 (金)	4/16 (金)	5/7 (金)	5/21 (金)	6/4 (金)	6/18 (金)	7/2 (金)	7/16 (金)
駅前ビル	ケアプラザ	駅前ビル	ケアプラザ	駅前ビル	ケアプラザ	駅前ビル	ケアプラザ

時間：午後1時30分～3時

講師：民部田 真由美氏 (介護予防運動指導員)

会場：**第1金曜日・根岸駅前ビル・集会室**
第3金曜日・根岸地域ケアプラザ

対象：運動初心者向け・軽い運動からはじめたい方

地域包括支援センターへご相談ください

コロナ禍の期間が長くなり、生活が大きく変わり、体を動かす機会が減り、一人で過ごす時間が長くなっています。新しい事に興味を持ち新しい生活を楽しまれている方もいらっしゃると思いますが、コロナ太り、コロナうつ、コロナフレイル(虚弱)、コロナ認知症などで困っている方もいらっしゃいます。



何か人のためにできる事、または自分のためにできる事を1日1つでもやってみましょう。挨拶したり、微笑んだり、片付けなどをしたり…。

色々やってみただけど…

誰かに聞いてもらいたい!

誰かと話をしたい…

相談したい時は…

[根岸地域ケアプラザ]
地域包括支援センター
(電話 045-751-4801 / 045-751-4899)

また、「介護者のつどい」や「認知症カフェ」など、集いの場も作りたいと思っています。興味のある方はぜひご連絡ください。

介護保険相談、申請も承ります

◆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。