



4月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】

- *日時 **4月27日(火)** 午前9時~午後1時 無料
- *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

【ぴよぴよちゃん劇場 ~おはなし広場~】

4月・5月

休会

- ★次回以降★
実施：6月4日(金) 午前11時~11時30分
申込：5月10日(月) 午前9時より電話にて受付開始

【ぽこぽこ ~親子の遊び場~】

- *日時 **4月16日(金)** 午前10時~11時 無料
- *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から電話にて受付中**

- ★次回以降★
実施：5月21日(金) 午前10時~11時
申込：4月10日(土) 午前9時より電話にて受付開始

【リズムにのろう♪リトミック】

- *日程 **4月27日 5月11・25日 6月8・22日(火)** / 全5回
- *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 先着10組
- *費用 1回 100円(全5回)
- *申込 **3/30(火) 9時より電話にて受付開始**
- *切 4/20(火) まで(先着 10組)

参加費100円は
お釣りのないようにご用意ください



【ちよこつと講座 ~生活お役立ち情報~】

- *日時 **4月12日(月)** 午前10時~11時30分 無料
- *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- *内容 コロナに負けない!
免疫力を高める栄養のはなし
日本調剤 管理栄養士のお話し
- *対象 健康に興味・関心のある方
- *申込 **3/25(木) 午前9時より電話にて受付開始**
★次回以降★
実施：6月14日(月) 午前10時00分~11時30分
申込：5月20日(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 **4月6日(火)** ※毎月第1火曜日 無料
- *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18名(定員になり次第締め切り)
- *申込 **3/16(火) より電話にて受付中**



- ★次回以降★
5月 休会
実施：6月1日(火) 午前10時30分~11時30分
申込：5月18日(火) 午前9時より電話にて受付開始

【はじめよう!健康づくり1・2・3】

- *日時 **5月6日(木)** 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 **運動初心者向け
体操、運動を始めたい方**
- *内容 運動負荷の**弱い**プログラム
- *定員 先着16名(定員になり次第締め切り)
- *申込 **4/2(金) 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：6月3日(木) 午後1時30分~3時
申込：5月7日(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) 無料
- *日時 **4月7・21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>

こんち

発行 令和3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

歌って健康トレーニング講座

歌を唄うことで唾液が分泌され、喉の潤いを守りウイルス、細菌が体内に侵入しにくくなり口臭予防、虫歯予防効果があります。また、お腹から声を出すことで呼吸器に関連する筋肉を使い、お腹周りの体幹が鍛えられます。「歌」は心の健康(脳トレ)効果もあり歌詞を追いながら歌を唄うことで、左右の脳をバランスよく活性化させてくれます。歌って心と身体の健康を手に入れましょう。



- *日時 **5月20日(木)** 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
- *内容 唾液の分泌をよくする口腔体操
座ってできるストレッチ
昭和歌謡を中心に歌いながら健康づくり
- *定員 先着18名
- *申込 **4/15(木) 午前9時より電話にて受付開始**



お疲れ様でした

地域包括支援センター看護士の鳥海浩子が3月末で退職します。



沢山の方と出会い、お話しをし、笑顔に出会い、それは私の中でかけがえのない宝物となり、支えになりました。本当に長い間ありがとうございました。

こんにちは

木田麻里絵が地域包括支援センター看護師として3月から就任しました。



地域の方に信頼していただけるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いたします。

◆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。

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 >