



# 5月イベント情報

## 【発達支援ルームHonu Club】

無料

- \*日時 **5月11・25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

★次回以降★

実施：6月8・22日(火) 午前10時～午後1時

## 【ぴよぴよちゃん劇場～おはなし広場～】

無料

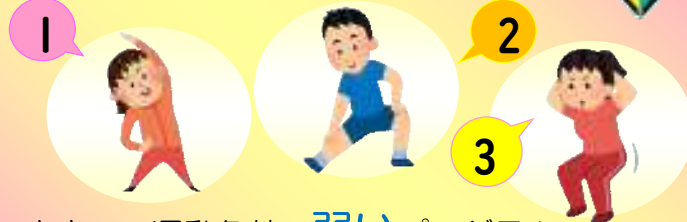
- \*日時 **6月4日** (金) 午前11時～11時30分
- \*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- \*対象 0～3歳児・保護者/先着10組  
(定員になり次第締め切り)
- \*内容 絵本の読み聞かせ
- \*申込 **5/10** (月) 午前9時より電話にて受付中

★次回以降★

実施：7月2日(金) 午前11時～11時30分  
申込：6月10日(木) 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 **6月3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 **5/7** (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：7月1日(木) 午後1時30分～3時  
申込：6月4日(金) 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～】

無料

- \*日時 **6月14日** (月) 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 ★ケアプラザ看護師による  
**「食中毒・熱中症のはなし」**
- \*対象 健康に興味・関心のある方
- \*申込 **5/20** (木) 午前9時より電話にて受付開始

★次回以降★

実施：8月23日(月) 午前10時～11時30分  
申込：7月28日(木) 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 **5月21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 **4/10** (土) から電話にて受付中

無料

★次回以降★

実施：6月18日(金) 午前10時～11時  
申込：5月10日(月) 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 **6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・うた 他
- \*定員 先着18名(定員になり次第締め切り)
- \*申込 **5/18** (火) より電話にて受付中

★次回以降★

※5月 休会になります

実施：7月 6日(火) 午前10時30分～11時30分  
申込：6月15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 **5月19日** (水) 午後2時～4時 **5日は休み**
- \*会場 根岸地域ケアプラザ1階 相談室 <予約不要>

無料

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や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5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」は心の健康(脳トレ)効果があり左右の脳をバランスよく活性化させ肺の働きを元気にしてくれます。歌って心と身体の健康を手に入れましょう。



- \*日時 **7月15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
- \*講師 民部田 真由美 先生
- \*定員 先着18名
- \*申込 **6/17** (木) 午前9時より電話にて受付開始



## 5月から熱中症の対策を!

5月といえば暑くもなく寒くもなく、1年で一番過ごしやすい時期です。しかし、意外と**熱中症**で救急搬送される方が多いです。なぜでしょうか?

暑さに慣れていない時期は、気温の上昇に**適応できず**に**熱中症**になることがあります!



1. 運動や風呂で汗をかく
2. こまめな水分補給
3. 天気予報をチェックする
4. 脱ぎ着しやすい服装
5. 日差しを避ける

一般的な熱中症対策に加えて、気温差に合わせて**脱ぎ着しやすい服**を選んでください。

## ◆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。