

7月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】
 *日時 **7月13・27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ています。
 *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 ～おはなし会～】
 *日時 **8月6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
 *内容 絵本の読み聞かせ、指人形、手遊びなど
 *申込 **7/10 (土) 午前9時より電話にて受付中**

【ぽこぽこ ～親子の遊び場～】
 *日時 **7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 **6/10 (木) から電話にて受付中**

【はじめよう!健康づくり1・2・3】
 *日時 **8月5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 **7/2 (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)

【ちょこっと講座 ～生活お役立ち情報～】
 *日時 **7月** は**お休み**です。
 *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 (水) 午前9時より電話にて受付開始

【認知症サポーター養成講座】～出前講座のご案内～
 *「認知症サポーター養成講座」を自治会館などで出張開催いたします。
 *企業、会社内での出張開催もいたします。
 開催ご希望の方、ご連絡お待ちしております

【笑って健康ケセラセラ】
 *日程 **8月3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 **7/20 (火) より電話にて受付中**

【歌ってトレーニング健康講座】
 *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



*定員 先着18名 (定員になり次第締め切り)
 *申込 **6/17 (木) から電話にて受付中**

【健康相談】
 *医師 林 武利 氏 (林クリニック 院長)
 *日時 **7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>

ケアプラザ職員が「上町会館」「東町会館」へお伺い出張相談会はお休みしています。「西町会館」での出張相談会は再開しました(毎月第3金曜日)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7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

柔軟な身体づくり講座

全7回

○指導: 民部田 真由美 氏
 ○日程: 下記7回参加できる方を優先します

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第4回	第5回
8/10 (火)	8/24 (火)	9/14 (火)	9/28 (火)	10/12 (火)	10/26 (火)	11/9 (火)

○会場: 根岸地域ケアプラザ 2F 多目的ホール
 ○日時: 第2・4火曜日 午後1時30分～3時
 ○対象: ストレッチでは物足りない、負荷をかけた運動ができる方
 ○内容: 筋トレを中心とした、負荷をかけた体操
 ○申込: **7月9日(金) 午前9時より** お電話で受付 **先着16名**
 ○問合せ: 横浜市根岸地域ケアプラザ 電話045-751-4801



「ミラクル☆ストレッチ講座」申込日についてのお詫びと訂正

前回「こんち6月号」に掲載いたしました「ミラクル☆ストレッチ講座」のご案内に申込日の記載がありませんでした。お申込は**7月8日午前9時より**お電話で受付させていただきます。お詫びし、訂正させていただくとともに、お申込の上でのご参加をお待ちしております。よろしくお願いいたします。

～ミニ支援者会議～

ミニ支援者会議を行っています

今後の生活が心配



いつも相談している担当者に加えて、他の方にも話し合いに加わってもらうことで、色々な解決策が出てくる可能性があります。

相談の内容によって、専門職や地域の方に加わってもらうこともあります。

どうぞケアプラザ職員に、お気軽にお問い合わせ下さい。(担当: 洞)

近所のあの方、大丈夫かしら?



◆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。)