

# 11月イベント情報

## 【発達支援ルームHonu Club】

- \*日時 **11月8・22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

無料

★次回の予定★  
実施：12月13日(火) 午前10時～11時  
(※第4火曜は休会となります)

## 【ぴよぴよちゃん劇場 ～おはなし会～】

- \*日時 **11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、指人形、手遊びなど
- \*申込 **10/11** (火) 午前9時より電話にて受付中

無料

おはなし会終了後12時までお部屋を開放します。ご自由にお過ごしください。  
絵本コーディネーターからお子様におすすめの本を聞いてみよう

## 【親子の遊び場】

～ぼこぼこ～

- \*日時 **11月18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 **10/11** (火) から電話にて受付中

無料

★次回の予定★  
実施：12月16日(金) 午前10時～11時  
申込：11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 **12月1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20名(定員になり次第締め切り)
- \*申込 **11/10** (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)

無料

★次回の予定★  
実施：1月5日(木) 午後1時30分～  
申込：12月8日(木) 午前9時より電話にて受付開始

## 【老後の備え 福祉用具について知ろう！ 日頃の運動の成果を発揮！測定会】

- \*日時 12月7日(水) 午後2時～3時
- \*内容 老後に必要な福祉用具のお話・体組成測定会  
(福祉用具のご紹介を行います)
- \*対象 地域にお住まいの方



無料

- \*定員 先着14名  
(※65歳未満の方、家族のために知りたい方もお越し下さい)
- \*申込 **11/21** (月) 午前9時より電話にて受付開始

★次回の予定★  
未定 / お楽しみに！

## 【笑って健康ケセラセラ】

- \*日時 **11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**

無料

- \*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 **10/19** (水) より電話にて受付開始

★次回の予定★

実施：12月6日(火) 午前10時30分～11時30分  
申込：11月16日(水) 午前9時より電話にて受付開始

## 【自分で出来る身体のメンテナンス】

～セルフチェック&ケアで身体を知ろう～

- \*日時 **12月8日** (木) 午後2時～3時
- \*講師 立見 秀樹氏(あんまマッサージ指師・鍼灸師)
- \*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- \*内容 「ひざ」のメンテナンス・簡単な体操  
「ひざ」のセルフチェックとセルフケア
- \*対象 身体(膝)に不調を感じている方
- \*持ち物 室内履き・フェイスタオル  
筆記用具・飲み物
- \*定員 先着20名(定員になり次第締め切り)
- \*申込 **11/11** (金) から電話にて受付中

無料



## 【健康相談】

- \*医師 林 武利氏(林クリニック 院長)
- \*日時 **11月2・16日** (水) 午後2時～4時
- \*会場 根岸地域ケアプラザ1階 相談室<孫俣愛>

無料

出張相談会について…

ケアプラザ職員が「西町会館」へお伺いし出張相談会を実施しています。出張相談会ではケアプラザからのお知らせ、ご希望に合わせた講話も行っていきます。ご希望の方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4年11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

## ロビーdeコンサート

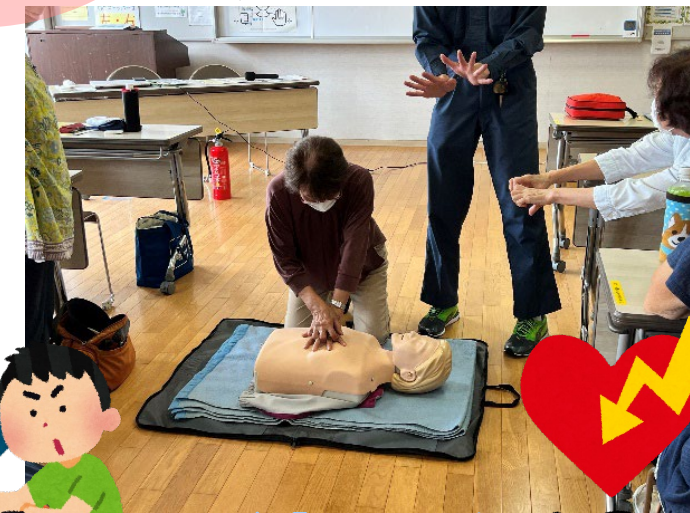
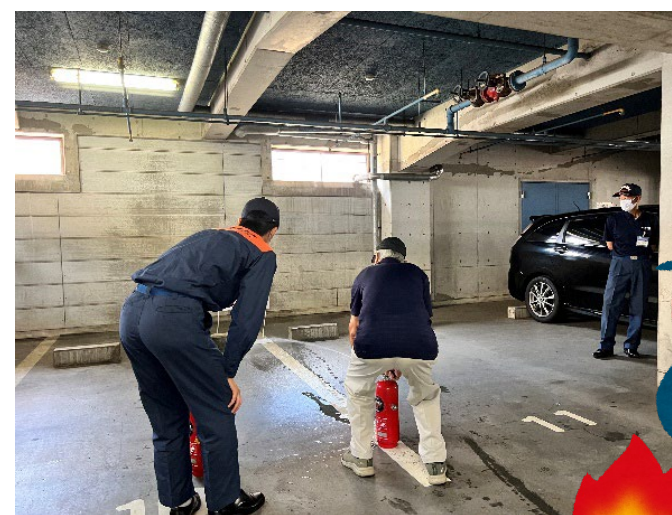
根岸地区センター、根岸地域ケアプラザ共催イベント「ロビーdeコンサート」を開催いたします。  
安心、安全な距離を確保し十分な換気を行います。お誘い合わせのうえお越しください。

- 日程: **11月9日(水)** 午前**11時～12時**
- 会場: **根岸地区センター 2F 体育室**
- 内容: **鍵盤ハーモニカ(ピアニカ)アンサンブル演奏**
- 出演: **アーバン横浜アンサンブル**
- 申込: **不要・直接会場へお越しください** 【無料】

## 救急医療週間に命を守る「救急&防災」講座を開催しました!



当日は、救急車の呼び方や救急医療相談センター(#7119)のご案内や住宅防災アドバイス等について学んだ後、心臓マッサージやAEDを体験しました。  
参加者の方は、「意外と難しいのね。」という声もありましたが、我がこの様に表情は真剣でした。心臓マッサージでは、手を置く位置について、今まで習ったことを思い出しながら、消防署の方に質問しながら行っていました。水消火器も一つ、一つ丁寧に教えて頂きました。  
救急や防災についての見直しをすることで、私たちの力で、役に立つことが沢山ありますね。また、万が一、火事になった時の対応も覚えておくと、いざとなった時に慌てず、対応できると感じました。



## 心臓マッサージとAED