

# 3月イベント情報

**【発達支援ルーム Honu Club】** 無料

\*日時 **3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**にお申込みください

**【ぴよぴよちゃん劇場 ～おはなし広場～】** 無料

\*日時 **3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、手遊びなど  
 \*申込 2/10 (木) から電話にて受付中  
 ★次回以降★  
 ※4月、5月は休会 6月3日(金)実施(申込開始:5月10日)

**【ぼこぼこ～親子の遊び場～】** 無料

\*日時 **3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、絵本の読み聞かせなど  
 \*対象 2, 3歳児を対象としたプログラム  
 \*申込 2/10 (木) から電話にて受付中  
 ★次回以降★  
 実施: 4月15日(金)午前10時～11時  
 申込: 3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】** 無料

\*日時 **4月7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 3/10 (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)  
 ★次回以降★  
 ※5月は休会 6月2日(木)実施(申込開始:5月6日)

**【ちょこっと講座 終了のお知らせ】**

令和年度の「ちょこっと講座」は終了いたしました。  
 これまでのご参加、ご協力、ありがとうございました。  
 また地域の方々から様々なご意見をいただいたこともあり、来年度から「ちょこっと講座」の開催は見合わせる事になりました。ご了承ください。

**【笑って健康ケセラセラ】** 無料

\*日時 **4月5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 3/16 (水) 午前9時より電話にて受付開始  
 ★次回以降★  
 ※5月は休会 6月7日(火)実施(申込開始:5月18日)

**【歌って健康トレーニング講座】** 無料

\*日時 **3月17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 2/17 (木) 午前9時より電話にて受付中  
 ★次回以降★  
 ※4月は休会 5月19日(木)開催(申込開始:4月21日)

**【健康相談】** 無料

\*医師 林 武利 氏(林クリニック 院長)  
 \*日時 **3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 <予約不要>

## こ ん ち ゃ ん

発行 令和4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

## 柔軟な身体づくり 全8回コース



すこし運動負荷の強いプログラムになっています。継続的な運動習慣がある方を対象にしています。  
 コース制の連続講座にすることで、継続的な体力づくりの場をご提供するとともに、ご参加の皆さまのお仲間づくりの場となることを目指しています。

4/12 (第2火)	4/26 (第4火)	5/10 (第2火)	5/24 (第4火)	6/14 (第2火)	6/28 (第4火)	7/12 (第2火)	7/26 (第4火)
講師 民部田 真由美 氏 (介護予防運動指導員)							
時間 午後1:30～3:00 毎月第2・4火曜日							
場所 根岸地域ケアプラザ 多目的ホール							
持ち物 上履き・水分補給用飲み物・タオル・マスク着用							
申込 令和4年3月15日(火)9:00～電話で受付 電話 751-4801							
定員 16名							

## わんわん見守りサポーター



～登録募集説明会開催のお知らせ～



愛犬のお散歩をしながら、ゆるやかに地域の見守りをしてくださる方を探しています。

※日時 3月30日(水) 13:30～15:00 30日以降も随時登録受け付けます  
 ※会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的室(3/14～申込開始 先着30名)  
 ※対象 狂犬病予防接種済で市への登録をされたワンちゃんの飼い主さん  
 ※持ち物 上履き持参 マスク着用 説明会にワンちゃんをお連れ頂く事はできません。  
 ※お散歩用トートバッグをお配りします。バッグを持ってお散歩してください。  
 ★皆様のご協力をお願い致します♡ お問い合わせ:根岸地域ケアプラザ ☎ 045-751-4801(坂井)

### ◆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 >