



5月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】

- *日時 **5月10・24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

無料

★次回以降★

実施：6月14・28日(火) 午前9時～午後1時

親子のためのおはなし会【びよびよちゃん劇場】

- *日時 **6月3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・パネルシアター・手遊び
- *申込 **5/10** (火) 午前9時より電話にて受付開始

無料

★次回以降★

実施：7月1日(金) 午前11時～11時30分
申込：6月10日(金) 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2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

無料



- *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 **5/12** (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★

実施：7月7日(木) 午後1時30分～3時
申込：6月9日(木) 午前9時より電話にて受付開始

【食べる楽しみいつまでも！】

オーラルフレイル予防

無料

- *日時 **6月20日** (月) 午前10時～11時00分
- *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- *内容 お口から始まる虚弱予防について
- *対象 健康に興味・関心のある方
- *申込 **5/16** (月) 午前9時より電話にて受付開始

★次回以降★

実施：7月25日(月) 午前10時～11時00分

申込：6月29日(水) 午前9時より電話にて受付開始

～親子の遊び場～ 【ぼこぼこ】

- *日時 **5月20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 **4/11** (月) から電話にて受付中

無料

★次回以降★

実施：6月17日(金) 午前10時～11時
申込：5月10日(火) 午前9時より電話にて受付開始

【笑って健康ケセラセラ】

- *日時 **6月7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** (水) 午前9時より電話にて受付開始

無料

★次回以降★

※5月 休会になります

実施：7月5日(火) 午前10時30分～11時30分
申込：6月15日(水) 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18日** (水) 午後2時～4時 **4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い合わせください。 <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」は心を健康にします。また、肺の働きを元気にし、左右の脳をバランスよく活性化させる脳



- *日時 **7月21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 **6/16** (木) 午前9時より電話にて受付開始



いつもの愛犬との散歩が地域の安心安全に繋がります！

わんわん見守りサポーター募集

～第2回登録説明会と情報交換会開催のお知らせ～



主旨

愛犬とパトロールバッグを持って、いつものコースをお散歩しながら、子どもたちや高齢者、まちの様子をさりげなく見守っていただくことを目的とします。(まずは、お配りするパトロールバッグを持って散歩することから。)

開催日時

令和4年7月9日(土)10:30～

会場

根岸地域ケアプラザ 2階 多目的室

持ち物

上履き・筆記用具

配布物

オリジナルのサポーター用のトートバック、災害時の避難バッグ等プレゼント

プラスα

ちょっと得する情報をお届けします

※登録会の後、11:00～先輩サポーターと一緒にワイワイガヤガヤ情報交換会を開催



◆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)へお問い合わせください。