



# 6月イベント情報



## 【発達支援ルームHonu Club】

**無料**  
 \*日時 **6月14・28** (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

## 親子のためのおはなし会【ぴよぴよちゃん劇場】

**無料**  
 \*日時 **7月1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 **6/10 (金) 午前9時より電話にて受付**

## ~親子の遊び場~【ぼこぼこ】

**無料**  
 \*日時 **6月17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 **5/10 (火) から電話にて受付中**

★次回以降★

実施：7月15日(金) 午前10時~11時

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】

**無料**  
 \*日時 **7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**  
**軽い運動から始めたい方**



\*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 **6/9 (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：8月4日(木) 午後1時30分~3時

申込：7月14日(木) 午前9時より電話にて受付開始

## 【高齢者の身体的特徴と熱中症予防】

**無料**  
 \*日時 **7月11日** (月) 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 高齢者の身体の特徴を  
 踏まえた熱中症予防について  
 \*対象 健康に興味・関心のある方  
 \*申込 **6/16 (木) 午前9時より電話にて受付中**

★次回以降★

実施：8月15日(月) 10時~11時

申込：7月28日(木) 午前9時より電話・来所にて受付

## 【笑って健康ケセラセラ】

**無料**  
 \*日程 **7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 **6/15 (火) より電話にて受付開始**

★次回以降★

実施：8月2日(火) 午前10時30分~11時30分

申込：7月20日(水) 午前9時より電話にて受付開始

## 【歌って健康トレーニング講座】

**無料**  
 \*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

\*定員 先着25名  
 \*申込 **6/16 (木) より電話にて受付開始**

★次回以降★

実施：9月15日(木) 午後1時30分~3時

申込：8月18日(木) 午前9時より電話にて受付開始

## 【健康相談】

**無料**  
 \*医師 林 武利氏(林クリニック 院長)  
 \*日時 **6月1・15日** (水) 午後2時~4時  
 \*会場 根岸地域ケアプラザ1階 相談室<予約要>

ケアプラザ職員が「上町会館」「西町会館」「東町会館」へお伺い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 >

# こんち

発行 令和4年6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

## ミラクル★ストレッチ講座 全8回

軽い運動から始めたい方を対象とした座ったままでできる運動負荷の弱いプログラムを実施いたします。継続して運動をすることで自分らしい健康な身体を手に入れましょう。

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
8/5 (金)	8/19 (金)	9/2 (金)	9/16 (金)	10/7 (金)	10/21 (金)	11/4 (金)	11/18 (金)
駅前ビル	ケアプラザ	駅前ビル	ケアプラザ	駅前ビル	ケアプラザ	駅前ビル	ケアプラザ

時間：午後1時30分~3時

講師：民部田 真由美氏(介護予防運動指導員)

会場：第1金曜日・根岸駅前ビル・集会室 / 第3金曜日・根岸地域ケアプラザ

対象：運動初心者向け・軽い運動からはじめたい方 定員：20名

申込：7/8(金) 午前9時より電話にて受付開始

※全日程、参加できる方を優先いたします

## ~外出支援で交通安全講座を実施~

高齢者の多くがコロナの影響で、外出が減り足腰が弱くなっています。加えて高齢者の交通事故も増えているので、正しい交通ルールを学び、ゆとりを持って外出していただきたいと思い4月4日(月)神奈川県警察交通安全教育隊と磯子警察署交通課をお招きし「高齢者の交通安全対策」を開催致しました。磯子区では歩行者と車による交通事故が増加しています。実際に発生した事故のお話も聞かせていただきました。参加者からは「意外に交通ルールが守られていないんだな」という声も聞かれました。



信号は守る!  
 斜め横断はしない!  
 信号機、横断歩道のない道路は渡らない!



ゆとりを持って外出しましょう!

白内障、緑内障、アルコール摂取時の横断疑似体験を学ぶことができ、安全な横断方法を学ぶことが出来ました。

## ◆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」「神奈川県個人市民税」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。