



12月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】 無料

*日時 **12月14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

【ぴよぴよちゃん劇場 ～おはなし広場～】 無料

*日時 **12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、手遊びなど
 *申込 **11/10(水)より電話にて受付中**
 ★次回以降★
 ※1月 休会

【ぼこぼこ ～親子の遊び場～】 無料

*日時 **12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 **11/10(水)より電話にて受付中**
 ★次回以降★
 実施：1月21日(金) 午前10時～11時
 申込：12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 **1月6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

1 2 3

*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 **12/3(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)
 ★次回以降★
 実施：2月3日(木) 午後1時30分～3時
 申込：1月7日(金) 午前9時より電話にて受付開始

【ちょこっと講座 ～生活お役立ち情報～】

*日時 **1月は 休会**です。
 ★次回以降★
 実施：2月14日(月) 午前10時～11時30分
 申込：1月20日(木) 午前9時より電話にて受付開始

【身近な場所での健康づくり フラザでラジオ体操！】

*日程：月曜日から金曜日 毎朝8時45分から
 *場所：根岸地域ケアプラザ 前庭 自販機前
 *自由参加：ケアプラザ職員と一緒に体操しましょう！

【笑って健康ケセラセラ】 無料

*日時 **12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 **11/16(火)より電話にて受付中**
 ★次回以降★
 ※1月 休会

【歌って健康トレーニング講座】 無料

*日時 **1月20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 **12/16(木)午前9時より電話にて受付開始**
 ★次回以降★
 実施：3月17日(木) 午後1時30分～3時
 申込：2月17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 **12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 <予約不要>

こんち

発行 令和3年12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

エンディングノート無料配布中！

磯子区版エンディングノートをケアプラザで無料配布しています

数人単位での説明会も開催できます
 ご相談下さい

世界で磯子区にしかない
 エンディングノートを
 配布中じゃ～！
 トナカイよ急げー！

ZOOMで「介護者のつどい」

ZOOMを使って介護の経験や疑問、
大変なことなどをお話してみませんか？

開催予定日時
毎月第3土曜日 14:00～14:30
 途中参加、途中退席自由です。
**参加希望の方には、URLとミーティングID
 パスワードをお知らせします**
 詳しくは 根岸地域ケアプラザ 担当 宇津まで
 電話かメールで 045-751-4801 negishicp@gmail.com

< 年末年始のお休みのお知らせ >

休業日：12月29日(水)～1月3日(月)

休業期間中ご相談、お困りの事がありましたら下記へご連絡ください
 緊急連絡先045-751-4899(担当者に転送されます)

◆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
 の個人県民税」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 >