

8月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】

※日時 **8月24日(火)** 午前9時～午後1時 **無料**
 ※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～】

※日時 **9月3日(金)** 午前11時～11時30分 **無料**
 ※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、童謡など
 ※申込 **8/10(火)** 午前9時より電話にて受付中

【ぽこぽこ～親子の遊び場～】

※日時 **8月20日(金)** 午前10時～11時 **無料**
 ※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、ハンドベル演奏など
 ※対象 2,3歳児を対象としたプログラム
 ※申込 **7/10(土)** から電話にて受付中

★次回以降★
 実施：9月17日(金) 午前10時～11時
 申込：8月10日(火) 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 **9月2日(木)** 午後1時30分～3時 **無料**
 ※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 **8/6(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：10月7日(木) 午後1時30分～3時
 申込：9月3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 **8月23日(月)** 午前10時～11時30分 **無料**
 ※会場 根岸地域ケアプラザ2階 多目的ホール
 ※内容 **肌年齢測定と美しい肌を保つための栄養と紫外線対策**
 ※対象 健康に興味・関心のある方
 ※申込 **7/28(水)** 午前9時より電話にて受付開始
 ★次回以降★
 10月は祝日のためお休みとします
 実施：12月13日(月) 午前10時～11時30分
 申込：11月25日(木) 午前9時より電話にて受付開始

【笑って健康ケセラセラ】

※日程 **9月7日(火)** ※毎月第1火曜日 **無料**
 ※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 **8/17(火)** より電話にて受付中

★次回以降★
 実施：10月5日(火) 午前10時30分～11時30分
 申込：9月21日(火) 午前9時より電話にて受付開始

【歌ってトレーニング健康講座】

※日時 **9月16日(木)** 午後1時30分～3時 **無料**
 ※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 **8/19(木)** から電話にて受付中

★次回以降★
 実施：11月18日(木) 午後1時30分～3時
 申込：10月21日(木) 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) **無料**
 ※日時 **8月4・18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>

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 >

こんち

発行 令和3年8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

リズムにのろう♪リトミック

○指導： 城田 英子氏 ○伴奏： 山口 明子氏

○日程

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
9/14 (火)	9/28 (火)	10/12 (火)	10/26 (火)	11/9 (火)

○会場： 根岸地域ケアプラザ 2F 多目的ホール
 ○時間： 午前10時～11時
 ○対象： 2,3歳児・保護者 / 先着10組20名
 ○参加費： 500円(参加ごとに1回100円お支払いください)
 ○申込： 8月13日(金) 9:00より お電話にてお申込下さい



無料 家族でるんるん♪土曜日ケアプラザに行こう!

新米パパの子育て 最初の一步講座

9月11日・25日(土) 10:30～12:00

対象 **新米パパ・ママと未就学児(0～6歳)**

パパと未就学児♡もうすぐパパ・ママ

内容 **先輩パパと子育てを楽しく考える2日間** 講師:江戸義和氏・黒田高史氏
9/11(土) パパのための楽しい育児講座 身体を使った遊び
9/25(土) パパならではの絵本の読み聞かせ 仕事と育児の両立

場所 **根岸地域ケアプラザ・2階 多目的ホール**

申込 **8月21日(土)9:00～ 電話で 751-4801 先着8組**

◆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。