



2月イベント情報

【 発達支援ルーム Honu Club 】 無料

*日時 **2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) 午前9時より電話にて受付開始**
 ★次回以降★
 ※4月 休会

【 ぽこぽこ ～親子の遊び場～】 無料

*日時 **2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 **1/11 (火) から電話にて受付中**
 ★次回以降★
 実施：3月18日(金) 午前10時～11時
 申込：2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 **3月3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 **2/4 (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：4月7日(木) 午後1時30分～3時
 申込：3月10日(木) 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～】 無料

*日時 **2月14日** (月) 午前10時～11時30分
 *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 *内容 **「健康測定」**
 *対象 健康に興味・関心のある方
 *申込 **1/20 (木) から電話にて受付中**
 ★次回以降★
 今年度は終了しました。ありがとうございました。

【 笑って健康ケセラセラ 】 無料 

*日程 **3月1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 **2/15 (火) 午前9時より電話にて受付開始**
 ★次回以降★
 実施：4月5日(火) 午前10時30分～11時30分
 申込：3月16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 **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開始**
 ★次回以降★
 ※4月 休会

【 健康相談 】 無料

*医師 林 武利 氏 (林クリニック 院長)
 *日時 **2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

発行 令和4年2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「ミラクルストレッチ講座 全8回」を実施します。
 座ったままでできる運動負荷の弱いプログラムを中心としたストレッチを行います。継続的な運動をすることで自分らしい健康的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
4/1	4/15	5/6	5/20	6/3	6/17	7/1	7/15
(金)	(金)	(金)	(金)	(金)	(金)	(金)	(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：運動をはじめたい方 ゆっくりストレッチします。定員：16名
 申込：**3/11 (金) 午前9時より電話にて受付開始**

家族信託と成年後見 説明会

家族の思いどおりの財産管理や相続ができる
それって、本当?!

2月5日土曜日 13:30～15:30
 根岸地域ケアプラザ 多目的ホール
 講師 角川(つのかわ)行政書士
 予約制 電話か窓口で 先着25名 申込受付中 無料
 根岸地域ケアプラザ 045-751-4801

◆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 >