



4月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】

- *日時 **4月26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

親子のためのおはなし会【ぴよぴよちゃん劇場】

0～3歳児対象の読み聞かせや手遊びなどで
一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

4月・5月は休会です

★次回以降★

実施：6月3日(金) 午前11時～11時30分
申込：5月10日(火) 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 **4月15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 **3/10(木)9時から電話にて受付中**

無料

★次回以降★

実施：5月20日(金) 午前10時～11時
申込：4月11日(月) 午前9時より電話にて受付開始

【リズムにのろう♪リトミック】

- *日程 **4月26日 5月10・24日**
6月14・28日(火) / 全5回
- *時間 午前10時～11時
- *場所 根岸地域ケアプラザ2階 多目的ホール
- *対象 2、3歳児・保護者 先着10組
- *費用 1回 100円(全5回で計500円)
- *申込 **3/29(火)9時から電話にて受付中**
- *〆切 4/19(火)まで

参加費100円は
お釣りのないようにご用意ください



【栄養をしっかりって虚弱を防ごう!! そして日頃の薬の疑問を聞いてみよう!!】

無料

- *日時 **5月16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 虚弱を防ぐ栄養について
日頃見かけるの疑問について
 - *対象 栄養と薬について学びたい方
 - *申込 **4/21(木)午前9時より電話にて受付開始**
★次回以降★
- 実施：6月20日(月) 午前10時00分～11時30分
申込：5月26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】

無料

- *日程 **4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 **3/16(水)9時から電話にて受付中**

★次回以降★

5月 休会

実施：6月7日(火) 午前10時30分～11時30分
申込：5月18日(水) 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 **4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
- *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 3/10(木)9時から電話にて受付中
(動きやすい服装でご参加ください)

無料

★次回以降★

5月 休会

実施：6月2日(木) 午後1時30分～3時
申込：5月12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 **4月6・20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4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

歌を唱えることで唾液が分泌され、喉の潤いを守りウイルス、細菌が体内に侵入しにくくなり口臭予防、虫歯予防効果があります。また、お腹から声を出すことで呼吸器に関連する筋肉を使い、お腹周りの体幹が鍛えられます。「歌」は心の健康(脳トレ)効果もあり歌詞を追いながら歌を唱えることで、左右の脳をバランスよく活性化させてくれます。歌って心と身体の健康を手に入れましょう。



- *日時 **5月19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
昭和歌謡を中心に歌いながら健康づくり
- *定員 先着18名
- *申込 **4/21(木)午前9時より電話にて受付開始**
★マスクの着用、常時換気など感染予防対策をして開催!



キャラバン・メイト養成講座

キャラバン・メイトとは「認知症サポーター養成講座」の企画・開催を行う人のこと



講座日程・内容

- 4月23日(土)13:30～15:00** 「認知症サポーター養成講座」を受けてみよう
認知症サポーター養成講座を体験します(キャラバン・メイト説明含む)
- 5月14日(土)13:30～15:00** 「認知症サポーター養成講座」を行ってみよう
ケアプラザ職員と一緒に「認知症サポーター養成講座」を行います
- 6月～7月 日時未定** 「キャラバン・メイト養成研修」を受けてみよう
横浜市で行われる「キャラバン・メイト養成研修」を受講します

活動は
ケアプラザで
バックアップ!!

講座受講後はキャラバン・メイトとして
「認知症サポーター養成講座」の企画・開催!

3月23日より申し込み開始
申し込み・お問い合わせ 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)へお問い合わせください。