



9月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】

- *日時 **9月13・27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け付けます
- *申込 各日程**3日前まで**にお申し込み下さい

無料

【びよびよちゃん劇場 ~おはなし会~】

- *日時 **10月7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、指人形、手遊びなど
- *申込 **9/10** (土) 午前9時より電話にて受付中

無料

おはなし会終了後12時までお部屋を開放します。ご自由にお過ごしください。
絵本コーディネーターからおすすめの本を教えてくださいませんか?

~親子の遊び場~【ぼこぼこ】

- *日時 **9月16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 **8/10** (水) から電話にて受付中

無料

- ★次回以降★
- 実施: 10月21日 (金) 午前10時~11時
- 申込: 9月10日 (土) 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 **10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

- *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 **9/8** (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: 12月1日 (木) 午後1時30分~
- 申込: 11月10日 (木) 午前9時より電話にて受付開始

出張相談会について

ケアプラザ職員が「西町会館」へお伺いし出張相談会を実施しています。出張相談会ではケアプラザからのお知らせ、ご希望に合わせた講話も行っています。ご希望の方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＞

【腰痛予防とミニ体操】

- *日時 **10月20日** (木) 午後1時30分~3時
- *会場 根岸中学校コミュニティハウス
- *内容 鍼灸師・柔道整復師による
腰痛予防講座と
田邊先生のミニ体操
- *対象 区内在住・65歳以上の方
- *定員 先着12名
- *申込 **10/5** (水) より
お電話にて受付開始

無料



【笑って健康ケセラセラ】

- *日時 **10月4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 **9/21** (水) より電話にて受付開始

無料



- ★次回以降★
- 実施: 11月1日 (火) 午前10時30分~11時30分
- 申込: 10月19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】

- *日時 **9月15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 (定員になり次第締め切り)
- *申込 **8/18** (木) から電話にて受付中

無料

- ★次回以降★
- 実施: 11月17日 (木) 午後1時30分~3時
- 申込: 10月20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)
- *日時 **9月7・21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>

無料

こんち

発行 令和4年9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

ロビーdeコンサート

根岸地区センター、根岸地域ケアプラザ共催イベント「ロビーdeコンサート」を開催いたします。
安心、安全な距離を確保し十分な換気を行います。お誘い合わせのうえお越しください。

日程: **9月30日(金)** 午前**11時~12時**

会場: **根岸地区センター 2F 体育室**

内容: 音楽と落語の宅配便

出演: 落語ができるギタリスト

濱乃 志隆 氏

申込: 不要・直接会場へお越しください



無料

スマホの使い方講座

スマートフォンで仲間づくり

日程: **10月12・19日(水)** 午前**10時~11時30分**

(※2日間参加必須)

会場: 根岸地域ケアプラザ 2F ボランティアルーム

内容: スマホの概要説明(スマホとは? スマホでできる事とは?)

(講師による講座終了後、ご自分のスマホを使用しグループで学び合います。)

講師: インターネットふれあい亭より 3名

対象: スマホ初心者で仲間づくりに興味のある方 定員: 先着7名

持ち物: 現在、使用しているスマートフォン・上履き・水分補給飲料

申込み: **10/3** (月) 午前9時からお電話・窓口にて受付開始

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。

無料