２月イベント情報

【発達支援ルームHonuClub】

＊日時　**2**月**14**日・**28**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

【ぴよぴよちゃん劇場　～おはなし広場～　】

＊日時　**3**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
＊申込　２／１０（金）
　　午前９時より電話にて受付

【ぽこぽこ　～親子の遊び場～　】

＊日時　**2**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　1/10（火）午前9時より電話にて受付

【はじめよう！健康づくり1・2・3】

＊日時　**3**月**2**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　２／９（木）
　　午前９時より電話にて受付

無料　♫　体力測定会　♫

＊日時　3月1日（水）午後2時～3時
＊会場　根岸地域ケアプラザ　２階
　　多目的ホール
＊内容　握力、長坐位体前屈、棒反応、
　　開眼片足立ち、CSテスト
＊対象　日頃の運動の成果を測定したい方
＊申込　２月２０日（月）
　　午前９時より電話にて受付開始
＊定員　１０名
　　次回以降は３月２２日頃チラシにてお知
　　らせします。

無料　♫　人生会議(ACP)を学ぼう　♫

※人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)とは、人生の最終段階に、自分が望む医療ケアについて元気なうちから考えておき、家族や身近な人とそれを共有しておくという取り組みです

＊日時　**3**月**23**日（木）午後2時～4時
＊講師　磯子消防署
　　磯子区在宅療養拠点「かけはし」
＊会場　根岸地域ケアプラザ　２階
　　多目的ホール
＊定員　２５名
＊申込　３月２日（木）午前９時より電話に
　　て受付

【歌ってトレーニング健康講座】

＊日時　**3**月**16**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　２／１６（木）
　　午前９時より電話にて受付開始

無料　♫　健康相談　♫　予約不要

＊医師　林　武利氏（林クリニック院長）
＊日時　**2**月**1**日、**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

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。ご希望の方は根岸地域ケアプラザ包括支援センター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 5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

ロビーｄｅコンサート

あなたも知っているスタジオジブリ名曲とジャズをトランペット、サックス、クラリネット、鍵盤ハーモニカ、ピアノの演奏で鑑賞しませんか？さまざまな楽器の音色を生演奏で楽しみましょうお誘い合わせのうえお越しください。

日程　**3**月**10**日(**金**)午前**11**時～**12**時
会場　根岸地区センター２階体育室
内容　スタジオジブリ名曲＆ジャズ演奏
出演　さてんどおる
申込　不要　直接会場へお越しください【無料】

～☆★☆～★☆★～☆★☆～★☆★～☆★☆～★☆★～★☆★～☆★☆～★☆★～☆★☆～★☆★～★☆★☆～★☆★～

わいわい会

根岸駅前ビルの集会所をお借りして、「わいわい会」を開催しています。今までは、栄養やお口のケア、フットケアについて学びました。12月からはスポーツ推進委員さんの力をお借りして、ボッチャを開催しました。
ボッチャとは、それぞれのカラーボールを投げたり、転がしたりして、ジャックボールと呼ばれる白いボールに、どれだけ近づけるかを競います。東京パラリンピックでも注目された親しみやすいスポーツです。

難しいルールかなと思っておりましたが、パラリンピックや他のテレビでも取り上げられている事もあり、皆さん楽しまれていました！対戦も行ったので、チームで作戦を練りながら盛り上がっていました！
次回、2023年2月13日（月）、3月13日（月）ともに14時から15時に根岸駅前ビルの集会所で開催します！参加されたい方は、根岸地域ケアプラザまで！

◆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。