

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 12月行事予定

会 場:横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ



※ 定員がある講座については、定員になり次第、締め切らせていただきます。

※ 詳しい内容は、お問い合わせください。ケアプラザに講座のチラシがあります。



日時	講座名	対象者	定員	参加費	申し込み
12月2日(月) 10:00~11:15	中高年の ダンスエクササイズ (全6回の3回目)	中高年以上	30名	200円 /1回	定員になりました。
12月2日(月) 14:00~15:00	楽しくチアダンス (毎月1回: 全7回の4回目)	40歳以上の方 (男女は 問いません)	30名	ホッポ代 1000円	参加者、募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい
12月3日(火) 10:00~11:30	りらくすヨガ《火曜》 (1月まで、毎月1回: 全3回の2回目)	中高年の女性	15名	100円 /1回	定員になりました。
12月4日(水) 10:00~11:00	リフレッシュヨガ (毎月1回: 全4回の1回目)	子育て中のママ ※保育はありません	10組	300円 /1組	参加者、募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい ※お子さん同伴の場合は、首のすわったお子さん~あんよ前のお子さん
12月4日(水) 13:30~15:30	おいしい紅茶で 癒しのひとときを (月/1回:全3回の1回目)	介護をしている方・ 介護職の方等	10名	3000円 /3回分 (材料費 代)	参加者、募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい
12月6日(金) 10:00~11:30	ハッピーライフ コーチング【上級編】 (全4回の1回目)	子育て中の お母さん	6名	500円 /1回	参加者、若干名、募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい
12月6日(金) 13:00~14:30	ラディアント講座 (全4回の1回目)	40歳以上の女性	6名	無料	参加者、若干名、募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい
12月6日(金) 13:00~14:30	りらくすヨガ《金曜》 (1月まで、毎月1回: 全3回の2回目)	中高年の女性	15名	100円 /1回	定員になりました。
12月7日(土) 15:30~16:30	トータルエイジレス ケア講座 (月/回:全5回の2回目)	40歳以上~	20名	無料	参加者、若干名募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい
12月10日(火)	新地域人応援講座終了式	概ね50歳以上			定員になりました。
12月11日(水) ① 10:00~12:00 ② 12:30~14:30	あおば おもちゃのひろば @たまプラーザ 地域ケアプラザ	① フリータイム どなたでも遊んで いただける時間 ② チャレンジタイム 発達心配がある お友達のための時間	ご自由に ご来館 ください	無料	お申し込み、不要 お気軽にご来館ください



日時	講座名	対象者	定員	参加費	申し込み
12月12日(木) 15:15~16:00	おはなしごっこ 1.2.3 (1回/月 3月まで 全6回の4回目)	概ね 1.2.3 歳の お子さんと保護者	20組	無料	定員になりました。 ★入場は、15:00~です
12月12日(木) 13:30~15:00	地域の精神科医に聞く あきらめない治療!	介護をされている方 または、興味のある方	50名	無料	先着順・参加者募集中!! お電話または、窓口でお申し込みください
12月13日(金) 9:30~11:30	ママの健康 輪作り講座 (2回/月: 全8回の4回目)	あんよができる お子さん~未就園児 と母親	40組	2000円 (全8回分)	参加者若干名、募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい
12月19日(木) 9:30~13:00	簡単パン講座 (1回/月:全6回の3回目)	概ね、 60歳以上の方	10名	500円/ 材料費	定員になりました。
12月19日(木) 13:30~14:40	音楽レクリエーション 介護予防教室	概ね、 60歳以上の方	25名	無料	参加者募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい
12月20日(金) 10:00~11:30	ハッピーライフ コーチング 上級編 (全4回の2回目)	子育て中の お母さん	6名	500円 /1回	参加者、若干名、募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい
12月20日(金) 13:00~14:30	ラディアント講座 (全4回の2回目)	40歳以上の女性	6名	無料	参加者、若干名、募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい
12月21日(土) 10:00~16:00	絵手紙・ 和布リメイク講座 1回/月:全4回の1回目	どなたでも ご参加いただけます	各10名	1500円 /1回	参加者募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい
12月25日(水) 13:30~15:00	クリスマス コンサート	どなたでも ご参加いただけます	定員なし	無料	お申し込み、不要 お気軽にご来館ください

★おやこあそび場★ (多目的ホール2 ぷらざる~む)

安全にご来館いただくために、利用される方の概ねの目安を設けております。
また、ご来館者多数の場合は、利用制限を設けさせていただいております。予めご了承ください。

おひさま 	ねんね・おすわり・たっち くらいまで	月・木 9:30~13:00 火 13:00~16:30
ぞうさん 	あんよができたら~ 未就学児	月・木 13:00~16:30 火 9:30~13:00

《休館日》



12月23日(月)

【年末年始のお休み】

12月29日(日)~

平成26年1月3日(金)

協力医：有本小児科・内科

有本寛先生の来館日

12月9日(月) 13:00~14:00

相談日
です

~おやこあそび場のイベント予定~

12月 9日(月)・10日(火) 10:30~11:00 リトミック

12月19日(木) 14:00~14:30 クリスマスダンス

12月24日(火) 11:00~11:30 音楽あそび

*毎月、第4月曜日は休館日です (“おやこあそび場” も、お休みです)

【お問い合わせ・お申し込み先】 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ



地域活動交流 ☎910-5211