

# 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 4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。ケアプラザに事業のチラシがあります。



日時	事業名	対象者	定員	参加費	申し込み
4月1日(火) 10:00~11:30	りら〜っくす ヨガ 火曜 (毎月1回:全6回の1回目)	中高年以上の 女性	12名	100円 /1回	受付を終了しました。 次回、10~3月までの事業を予定していま す。募集は、9月頃の予定です。
4月4日(月) 13:00~14:30	りら〜っくす ヨガ 金曜 (毎月1回:全6回の1回目)	中高年以上の 女性	12名	100円 /1回	受付を終了しました。 次回、10~3月までの事業を予定していま す。募集は、9月頃の予定です。
4月7日(月) 13:30~14:30	楽しく!チアダンス (毎月1回:全12回の1回目)	40歳以上の方 男女を 問いません	30名	200円 /1回 (ポンポン 1300円)	参加者募集中!! 
4月10日(木) 15:15~16:00	おはなしごっこ たまプラ (毎月1回:全6回の1回目)	子育て中のママ と1・2・3歳の お子さん ※保育はありません	20組	100円 /1組	受付を終了しました。 次回、10~3月までの事業を予定していま す。募集は、9月頃の予定です。
4月14日(月) 10:00~11:15	中高年の 健康ストレッチ (毎月1回:全6回の1回目)	中高年~	30名	200円 /1回	受付を終了しました。 次回、10~3月までの事業を予定していま す。募集は、9月頃の予定です。
4月17日(木) 15:30~16:30	トータルエイジレス ケア講座 (毎月1回:全6回の1回目)	40歳以上 男女を問いません	20名	200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
4月18日(金) 13:30~15:00	お悩み解消! ロコモ予防講座① 下肢の関節について	概ね、 65歳以上の方	30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
4月23日(水) 13:30~15:30	うたを歌う会 たんぽぽ  「春」	どなたでも	なし	無料	お申し込み、不要 お気軽にご来館ください
4月23日(水) 18:30~19:30	インナービューティ ヨガ(毎月1回:全6回の1回目)	20歳以上の 女性	15名	100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
4月25日(金) 13:30~16:00	ブラぶらっとカフェ 認知症予防・ 閉じこもり予防を目的としたカフェです	「おやっ?」 と、思う方は、 どなたでも	なし	100円/ お茶・ 菓子代	直接、ケアプラザまで、 お申し込みください
4月30日(水) 13:00~14:30	おとなのお話会 “和み語り 春・芽吹き“	どなたでも (大人の方) ※保育はありません	60名	100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

# ★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】**

**4月28日(月)**



○駐車場・駐輪場は、  
ありません。  
ご了承ください。

**協力医：有本小児科・内科** お話会と  
**青葉区医師会** 相談会  
**有本寛先生の来館日** です

4月7日(月) 13:00~14:00

予防接種と感染症のお話と相談会

## 〜おやこあそび場のイベント予定〜



4月 3日(木) 10:30~11:00頃 およこふれあいタッチケア  
4月10日(木) 10:30~11:00頃 タッチケアでおよこふれあい遊び  
4月21日(月) 15:00~15:30頃 音楽で遊ぼう

\*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)

\*参加者を募集しています(詳しい「チラシ」は、ケアプラザにあります。)

## ボールで貯筋体操

日時：5月8日(木)〜 (10月までの全6回)  
毎月、1回(10月まで) 13:00~14:30

対象：概ね、60歳以上の方 筋力に留意して行う体操  
です。お年寄りや高齢者の方でも安心して参加いただけます。

定員：25名(※抽選)

参加費：毎回、200円



※4月25日「申し込み締め切り」です。

## ママの健康輪づくり講座

日時：5月16日(金)〜(9月までの全8回)  
9:30~11:30

対象：あんよができるお子さんから未就学児  
と母親

定員：40組(先着順)

参加費：2000円(8回分)



子どもへのまなざし

## 「発達凸凹のある子供たちへの支援を 考える講演会」

日時：5月30日(金)  
10:15~11:30

対象：発達凸凹のある子どもを持つ親やその支援者  
※保育はありません

定員：15名(先着順)

参加費：無料

## 体が元気になる料理(春)

日時：5月10日(土)  
10:30~13:30

対象：40歳以上〜 ※保育はありません

定員：10名(※抽選)

参加費：1200円(材料費)

※4月30日「申し込み締め切り」です。

## 【お問い合わせ・お申し込み先】



横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

地域活動交流 ☎910-5211