



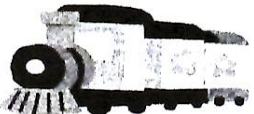

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 5月行事予定

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
5月2日(金) 13:00~14:30	りら〜っくすヨガ 金曜 (毎月1回:全6回の2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。
5月6日(火) 10:00~11:30	りら〜っくすヨガ 火曜 (毎月1回:全6回の2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。
5月7日(水) 10:30~11:15	おやこふれあい タッチケア体験会	首のすわったお子さん ~はいはい前までの お子さんと その母親	10組	無 料	参加者募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい 
5月8日(木) 13:00~14:30	ポールで貯筋体操 (毎月1回:全6回の1回目)	概ね、 60歳以上の方	25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
5月8日(木) 15:15~16:00	おはなしごっこ たまプラ	概ね、 1・2・3歳のお子 さんとその保護者	20組	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。
5月10日(土) 10:30~13:30	体が元気になる 料理「春」 (調理実習)	概ね、 40歳以上の方	10名	1200円 /1回 (材料費)	参加者募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい
5月12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2回目)	概ね、 40歳以上の方	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。
5月12日(月) 13:30~14:30	楽しく! チアダンス (毎月1回:全12回の2回目)	概ね、 40歳以上の方 男女を問いません	30名	200円/1回 (別途、ポンポン代1300円)	参加者募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい 
5月14日(水) 10:00~15:00 (12:00~13:00は、 お昼休みランチタイム)	あおば おもちゃのひろば @たまプラーザ 地域ケアプラザ	チャレンジ タイム 発達心配がある お友達やご家族の 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 
5月14日(水) 10:00~12:00	簡単パン講座 (月1回:全2回の1回目)	概ね30歳以上~ ご高齢の方	10名	500円/ 1回(材料費)	5月8日お申し込み締め切り 定員に達した場合は、抽選となります
5月14日(水) 13:30~14:45	女声コーラス ブルーベレットと一緒に みんなで歌おう♪	どなたでも ご参加いただけます	な し	無 料	お申し込み、不要 お気軽にご来館ください 

日時	事業名	対象者	定員	参加費	申し込み
5月15日(木) 15:30~16:30	トータルエイジレスケア (毎月1回全6回の2回目)	概ね、 40歳以上の方	20名	200円 /1回	お申し込み受付中!(先着順) お電話または、窓口でお申し込み下さい
5月16日(金) ・30日(金) 9:30~11:30	ママの健康 輪づくり講座(春) (全8回の1・2回目)	あんよができるお子 さんから未就園児と 母親	40組	2000円 【全8回分】	参加者募集中!(先着順) お電話または、窓口でお申し込み下さい
5月16日(金) ・30日(金) 10:00~11:30	自分磨き講座 ~ハッピーライフ コーチング~ (全3回の1・2回目)	子育て中の お母さん	6名	500円 /1回	参加者募集中!(先着順) お電話または、窓口でお申し込みください
5月16日(金) ・30日(金) 13:00~14:30	自分磨き講座 ~輝くあなたのために ラディアント~ (全3回の1・2回目)	40歳以上の女性	6名	500円 /1回	参加者募集中!(先着順) お電話または、窓口でお申し込みください
5月20日(火) 13:00~14:15	介護者のための おいしい紅茶で 癒しのひととき	介護中の方・介護に 関心のある方・今後 介護の予定のある方	12名	800円程度 /毎回 (実費)	【毎月1回:3回シリーズ】 参加者募集中!(先着順) お電話または、窓口でお申し込みください
5月22日(木) 13:30~15:00	防災の話しといざという とき逃げられる体力作り	どなたでも	30名	無料	参加者募集中!(先着順) お電話または、窓口でお申し込みください
5月23日(金) 13:30~16:00	認知症カフェ 「プラぶらっとカフェ」	「おやっ?」 と、思う方は、 どなたでも	なし	100円/ 1杯 (お茶代)	直接、ケアプラザまで、 お申し込みください
5月28日(水) 18:30~19:30	インナービューティー ヨガ(全6回の2回目)	20歳以上の女性	15名	100円 /1回	定員になりましたので、 受付を終了致しました。
5月30日(金) 10:15~11:30	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	発達凸凹のある お子さんの親や その支援者	15名	無料	参加者募集中!(先着順) お電話または、窓口でお申し込みください
5月30日(金) 13:00~15:00	介護者のつどい 「中国茶でリフレッシュ」 中国茶の効能&茶話会	介護中の方・ 介護経験のある方・ 介護予定の方	30名	無料	参加者募集中!(先着順) お電話または、窓口でお申し込みください

★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 	あんよができたなら~ 未就学児	月・木 13:00~16:30 火 9:30~13:00

【休館日】



5月26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
有本寛先生の来館日

相談日
です

5月19日(月) 13:00~14:00



【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