

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 7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
7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4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。
7月4日(金) 10時 出発!	月一ウォーキング	どなたでも	なし	無料	お申し込みは不要です。 出発時間に間に合うようにお越しください
7月4日(金) 13:00~14:30	りら〜っくすヨガ 金曜 (毎月1回:全6回の4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。
7月7日(月) 13:30~14:30	楽しく! チアダンス (毎月1回:全12回の4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、ボンボン代1300円)	参加者募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい 
7月8日(火) 10:00~12:00	健康寿命をのばしましょう 体力チェック測定会	どなたでも	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 
7月8日(火) 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! お電話または、窓口でお申込み下さい
7月9日(水) 10:30~13:30	体が元気になる 料理「夏」 (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 
7月9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 発達の心配がある 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 
7月10日(木) 15:15~16:00	おはなしごっこ たまプラーザ (毎月1回:全6回の4回目)	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。
7月10日(木) 13:00~14:30	ボールで貯筋体操 (毎月1回:全6回の3回目)	概ね、 60歳以上の方	25名	200円 /毎回	《受付を終了しました》 次回、11~3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。
7月15日(火) 13:00~14:15	介護者のための 美味しい紅茶で 癒しのひととき	介護中の方・介護に 関心のある方・今後 介護予定のある方	12名	800円程度/ 毎回	【毎月1回:全3回の3回目】 定員になりましたので、 《受付を終了致しました》

日時	事業名	対象者	定員	参加費	申し込み
7月17日(木) 10:00~11:30	好き嫌いのない子 に育てよう! ～毎日野菜と仲良し～	乳幼児を持つ親子	30組	無料	参加者募集中! お電話または、窓口でお申し込み下さい
7月17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4回目)	概ね、 40歳以上の方	20名	200円 /1回	参加者募集中!(先着順) お電話または、窓口でお申し込み下さい
7月17日(木) 19:00~20:00	夏・ちょっと怖い話 ～声でつたえる 物語～	小学校高学年～ 大人の方	60名	無料	参加者募集中! お電話または、窓口でお申し込み下さい
7月18日(金) 9:30~11:30	ママの健康 輪づくり講座(春) (全8回の5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】	《受付を終了しました》 次回、10~2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。
7月18日(金) 13:30~15:00	プラぶら講座 被災時の応急処置	どなたでも	30名	無料	参加者募集中! お電話または、窓口でお申し込み下さい
7月21日(月) 10:30~13:30	男の料理教室 (毎月1回:全6回の2回目)	料理初心者の男性	10名	1000円 /1回 (材料費)	参加者募集中! お電話または、窓口でお申し込み下さい
7月23日(水) 13:30~15:30	みんなで歌う会 たんぽぽ・夏	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
7月25日(金) 13:30~16:00	認知症予防 「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 (参加費)	直接、ケアプラザまで、 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)

◎月・火・木(9:30~16:30) 未就学児までのお子さんとその養育者が自由に
利用できます。～安全のため、ねんねまでとあんよができるお子さんの時間を分けています～

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】

お休み



7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：青葉区医師会

有本小児科・内科 有本寛先生の来館日

7月14日(月) 13:00~14:00



相談日
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

