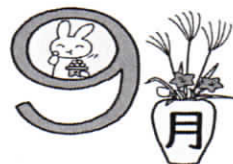


横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 9月行事予定


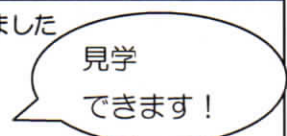
会場：横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ



※ 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
9月1日(月) 13:30~14:30	楽しく！ チアダンス (毎月1回：全12回の6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 
9月2日(火) 10:00~11:30	りら〜っくすヨガ 火曜 (毎月1回：全6回の6回目)	中高年以上の 女性	12名	100円 /1回	《前期の受付を終了しました》 次回、10~12月までの新規参加お申し込みは、 9月16日~受付けます。
9月3日(水) 10:00~11:00	リフレッシュヨガ (毎月1回：全2回の1回目)	子育て中のママ 首のすわったお子さ ん〜はいはい前まで	12組 程度	200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
9月3日(水) 13:00~14:00	わくわく親子体操	たっちができるお 子さん〜未就学児 とその親等	12組 程度	無料	参加者募集中！ お電話または、窓口でお申込み下さい
9月5日(金) 13:00~14:30	りら〜っくすヨガ 金曜 (毎月1回：全6回の6回目)	中高年以上の 女性	12名	100円 /1回	《前期の受付を終了しました》 次回、10~12月までの新規参加お申し込みは、 9月19日~受付けます。
9月8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6回目)	概ね 40歳以上の方 男女を問いません	30名	200円 /1回	《前期の受付を終了しました》 次回、10~12月までの新規参加お申し込みは、 9月8日~受付けます。
9月8日(月) 13:00~14:30	減災セミナー いざという時に備えて (講話と実技)	どなたでも	50名 程度	無料	参加者募集中！ お電話または、窓口でお申込み下さい 
9月10日(水) 13:30~15:30	みんなで歌う会 たんぽぽ 秋	どなたでも	60名 程度	無料	お申し込み、不要 お気軽にご来館ください 
9月10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 
9月11日(木) 13:00~14:30	ボールで貯筋体操 (毎月1回：全6回の5回目)	概ね 60歳以上の方	25名	200円 /毎回	《前期の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、10月頃の予定です。
9月11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6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	《前期の受付を終了しました》 次回、10~12月までの新規参加お申し込みは、 9月11日~受付けます。

日時	事業名	対象者	定員	参加費	申し込み
9月13日(土) 12:30~14:30	敬老の日の ギフトフラワー (フラワーアレンジメント)	どなたでも ご参加頂けます	20名	1000円 (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 花ハサミ・新聞紙・ビニール袋等ご持参ください
9月18日(木) 10:30~12:00	出張! ニコニコピカピカ 歯みがき教室	平成25年7月~ 10月生まれのお子 さんとその保護者	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
9月18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6回目)	概ね、 40歳以上の方	20名	200円 /毎回	参加者募集中! お電話または、窓口でお申し込み下さい
9月19日(金) 9月26日(金) 9:30~11:30	ママの健康 輪づくり講座(春) (全8回の7・8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】	《前期の受付を終了しました》 次回、10~2月までの新規参加者の 受付は9月末~の予定です。
9月24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6回目)	見学できます! 20歳以上の女性	15名	100円 /1回	《前期の受付を終了しました》 次回、10~3月までの 新規参加者を受付中です。
9月26日(金) 13:30~16:00	認知症予防 「ブラぶらっと 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 
9月29日(月) 10:30~13:30	男の料理講座 (毎月1回:全6回の4回目)	料理初心者の男性	10名	1000円 /1回 (材料費)	定員になりました 受付を終了 致しました 

★おやこあそび場★ (多目的ホール2 ぱらざる~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 	首のすわったお子さんから 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

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
9月26日(金) 13:00~14:00

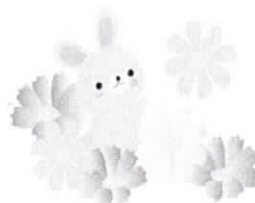



《お知らせ》



☆当ケアプラザには、
駐車場・駐輪場は
ありません。
ご了承ください。

【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



【休館日】 
9月22日(月)
☆「おやこあそび場」も
お休みです。