

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 10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
10月1日(水) 10:00~12:00	低栄養予防・バランス よく食べよう	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
10月3日(金) 13:00~14:30	りら〜っくすヨガ 金曜 (毎月1回:全3回の1回目)	中高年以上の 男女	20名	100円 /1回	※定員になり次第、受付を終了します
10月3日(金) 13:00~14:30	自分磨き講座 ラディアント	40歳以上の 女性	6名	無料	参加者募集中!(全3回の1回目) お電話または、窓口でお申込み下さい
10月4日(土) 9:30~11:30	おりがみで あそぼう!	どなたでも ご参加いただけます	おおむね 30名	無料	お申し込み不要 ご自由にご参加ください
10月4日(土) 11日(土) 13:00~15:00	ノルディック ウォーキング	40歳以上の方	20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
10月5日(日) 10月19日(日) 10:00~13:00	男のパン講座 (全2回の継続講座)	男性 (年齢を問いません)	10名	300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
10月5日(日) 13:00~14:00	発達気になる 小学生の親子体操教室	発達気になる 小学生とその親	10組	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
10月6日(月) 10:15~11:30	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
10月6日(月) 13:30~14:30	楽しく! チアダンス (毎月1回:全12回の7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
10月7日(火) 10:00~11:30	りら〜っくすヨガ 火曜 (毎月1回:全3回の1回目)	中高年以上の 女性	20名	100円 /1回	☆定員になりました。
10月8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
10月9日(木) 15:15~16:00	おはなしごっこ たまプラ (毎月1回:全3回の1回目)	概ね、1・2・3歳の お子さんと その保護者	20名	無料	☆定員になりました。



日時	事業名	対象者	定員	参加費	申し込み
10月13日(月) 10:30~13:30	男の料理講座 (毎月1回:全6回の5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 見学 できます!
10月13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)	中高年の方	30名	無料	☆定員になりました
10月16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)	概ね、 40歳以上の方	20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
10月18日(土) 10:30~13:30	体が元気になる 料理「秋」	概ね、 40歳以上の方	10名	1200円 /一人(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
10月19日(日) 10:00~11:30	大きなビーズで マスコットを作ろう	小学生以上~ どなたでも	10名	100円/ 一人(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
10月21日(火) 13:00~15:00 (全3回の1回目)	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 介護経験者 介護予定の方	8名	500円/ 一人(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 
10月23日(木) 30日(木) 13:00~14:30	ウォーキングマスター ボランティア養成講座 (全2回)	概ね60歳以上 ウォーキングの達人 を目指す方	20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
10月24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 
10月25日(土) 13:00~16:30 (全6回の1回目)	新地域人応援講座 地域マップづくり ボランティア	ウォーキングと マップ作りに 関心のある方	20名 程度	無料	※ご家族でいかがですか! 参加者募集中! お電話または、窓口でお申し込み下さい 
10月29日(水) 13:30~15:00	みんなで歌おう 女声コーラス ブルーベルベットと一緒に	どなたでも	60名 程度	無料	お申し込み不要 ご自由にご参加ください 
10月31日(金) 10:00~12:00	出張ラフル ひろば de 工作	2・3歳児大歓迎 0歳児~未就学児 妊婦さんとその家族	なし	無料	お申し込み不要 ご自由にご参加ください 
10月31日(金) 13:00~14:30	介護者のつどい 呼び寄せ高齢者・ 遠距離介護について	介護中の方 介護予定の方 介護に関心のある方	20名 程度	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

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

10月24日(金) 13:00~14:00



相談日
です

《休館日のお知らせ》

○10月27日(月)

☆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】
横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

地域活動交流 ☎ 910-5211

