

# 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 3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	お申し込み
3月2日(月) 13:30~14:30	楽しく! チアダンス <small>(毎月1回:全12回の12回目)</small>	おおむね 40歳以上~ 男女を問いません	30名	200円/1回 <small>(別途、ポンポ ン代1300円)</small>	参加者募集中! お電話または、窓口でお申し込み下さい
3月3日(火) 10:00~11:30	りら~っくすヨガ <b>火曜</b> <small>(毎月1回:全3回の3回目)</small>	中高年以上の 女性	20名	100円 /1回	☆定員になりました
3月5日(木) 13:30~15:00	介護者のつどい やさしい介護技術と 介護用品最新情報	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! 
3月6日(金) 13:00~14:30	りら~っくすヨガ <b>金曜</b> <small>(毎月1回:全3回の3回目)</small>	中高年以上の 女性	20名	100円 /1回	☆定員になりました
3月9日(月) 10:00~11:15	中高年の健康ストレッチ後期 <small>(毎月1回:全6回の6回目)</small>	中高年の方	30名	無 料	☆定員になりました
3月11日(水) 10:00~15:00 <small>(12:00~13:00は、 お昼休み:ランチタイム)</small>	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 
3月12日(木) 13:00~14:30	ボールで貯筋体操後期 <small>(毎月1回:全5回の5回目)</small>	おおむね 60歳以上の方	30名	100円 /1回	☆定員になりました ※ <b>見学</b> できます!
3月12日(木) 15:15~16:00	おはなしごっこ たまプラ <small>(毎月1回:全3回の3回目)</small>	概ね、1・2・3歳の お子さんと その保護者	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
3月16日(月) 10:30~13:30	男の料理講座 (追加) <small>(毎月1回:全4回の4回目)</small>	料理初心者の男性	10名	1000円 /1人 <small>(材料費)</small>	参加者、若干名、募集中! お電話または、窓口でお申し込み下さい

日時	事業名	対象者	定員	参加費	お申込み
3月19日(木) 10:00~13:00	知って得する! 災害時に役立つ 健康づくり ~災害時における “口腔ケア”の 大切さ~	青葉区在住の方	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 
3月19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	無料	参加者募集中! お電話または、窓口でお申込み下さい
3月22日(日) 10:00~15:00	第2回 たまプラーザ 地域ケアプラザ まつり 「プラぶらっと まつり」	 地域体甲 	安全の為 入場制限 を設ける 場合も あります。	○模擬店 ○物販 ○ワークシ ョップ等で 料金が、 かかります	お申し込みは不要。 お気軽にご来館ください。 ~内容~ ステージ発表・プラぶらキッチン・ ワークショップ・健康コーナー・ アトラクション・障がい者団体物販、等 
3月27日(金) 13:30~15:30	認知症予防 「プラぶらっと カフェ」 ☆相談のできる“茶話室” もあります	「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  
自由に利用できる「ひろば」です。

~安全のため、首のすわったお子さんからたちくらまで(おひさま)と  
あんよができるお子さんから未就学児(そうさん)の時間を分けています~

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

3月27日(金) 13:00~14:00

◎「プラぶらっとカフェ」の中で、ご相談に応じて頂きます。

お子さんのご相談のある方は、「母子健康手帳」をご持参ください。



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



## 《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。

## 《休館日のお知らせ》

◎3月23日(月)

☆「おやこあそび場」も  
お休みです

