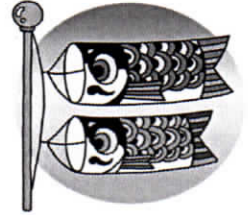


# 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 平成27年 5月行事予定

## 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	お申し込み
5月1日(金) 13:30~14:30	かんたん! 椅子ヨガ  (毎月1回:全6回の2回目)	ほぼ初めて、 ヨガをする方	25名	100円 /1回	参加者募集中!! 
5月11日(月) 10:30~11:15	ゆる〜い& かる〜い体操  (毎月1回:全6回の2回目)	これまで彩景先生 の講座を受講され たことがない方	20名 程度	100円 /1回	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
5月11日(月)  ①10:30~12:00 ②12:00~14:30	すこやか 親子セミナー  ①ふれあい遊び ②交流会	①は、首がすわったら〜 2・3歳児 ダウン症のお子さん等  ②は、どなたでも	①は、5組程度 ②は、なし	①は、 500円/1組 ②は、無料	①は、事前お申し込みが必要 ②は、お申し込み不要! ※参加者募集中!
5月11日(月) 15:00~18:00	ほっと おしゃべり会  ほっとサロン青葉共催	不安のある方等 (年齢は問いません)	20名 程度	無 料	お申し込み不要! お気軽にご来館ください 
5月12日(火) 10:00~11:30	新地域人応援講座 マーガレット お菓子・パン教室  (全4回の1回目)	お菓子やパン作りで ボランティア活動を していきたい方	12名	500円 /1回	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
5月12日(火) 13:30~15:00	介護者のつどい 美味しい紅茶で 癒しのひととき	介護中の方 介護予定の方 介護に関心のある方	8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 
5月13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13日(水) 20日(水) 27日(水) 13:00~16:00	はじめての 麻雀講座	麻雀初心者	16名	無 料	※定員となりました。 受付を終了させて 頂きました。 
5月13日(水) 14:00~15:30	うたごえひろば	昭和・平成の 歌謡曲をみんなで 歌いましょう♪	椅子は 60席 です	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	お申し込み
5月14日(木) 14:00~14:45	転ばぬ先の ボールで筋力アップ! (毎月1回:全6回の2回目)	これまで遠山先生 の講座を受講され たことがない方	30名	100円 /1回	参加者、募集中! お電話または、窓口でお申し込み下さい
5月15日(金) 13:30~15:00	ロコモ予防講座① 骨粗しょう症に 負けない暮らし	概ね、 65歳以上	25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
5月21日(木) 15:30~16:30	キラキラ☆ エクササイズ (毎月1回:全6回の2回目)	概ね40歳以上~ どなたでも	20名 程度	100円 /1回	参加者、募集中! お電話または、窓口でお申し込み下さい 
5月22日(金) 29日(金) 9:30~11:30	ママの健康輪づくり講座 春 「かわりばんこ保育で ピラティスを楽しもう」 (全8回の1・2回目)	あんよができる お子さん~未就園児 とその母親	40組	2000円 /全8回分	参加者、募集中! お電話または、窓口でお申し込み下さい
5月22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 <u>介護者のつどい</u>	「おやっ？」 と、思う方は、 どなたでも 介護中の方もぜひ!	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 
5月26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、窓口でお申し込み下さい
5月27日(水) 10:30~11:30	おやこで リトミック	あんよができるお 子さん~未就学児 とその親	15組	無料	5月1日~受付開始! 定員になり次第、受付を終了します 
5月27日(水) 15:15~16:00	おはなしごっこ たまプラ (毎月1回:全6回の2回目)	子育て中の方と 1・2・3歳の お子さん ※保育はありません	20組	200円 /1組 [全6回分]	参加者、若干名、募集中! 定員になり次第、受付を終了します 
5月26日(火) 18:45~19:45	夜のりらくすヨガ (毎月1回:全6回の2回目)	中学生以上~ 【女性】	20名	100円 /1回	参加者、募集中! 定員になり次第、受付を終了します

## ★おやこあそび場★ (多目的ホール2 ぶらざる~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 	首がすわったら~ ねんね・ おすわり・たっちくらいまで	火 13:00~16:30 木 9:30~13:00
ぞうさん 	あんよができたなら~ 未就学児	火 9:30~13:00 木 13:00~16:30

## 【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

## ◀休館日のお知らせ▶

○5月25日(月)

\*貸館予約・  
ご相談の対応は行って  
おります!

