

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 平成 27 年

11月行事予定

※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
11月5日(木) 14:00~15:30	うたごえひろば	地域にお住まいの方 らどなたでも	先着 60名	無料	昭和・平成の歌謡曲! お申し込み不要!
11月6日(金) 10:00~12:00	月一ウォーキング	どなたでも可	自由参加です	無料	※月により集合場所が変わります! 奇数月 たまプラーザ地域ケアプラザ 偶数月 美しが丘地域ケアプラザ
11月6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	先着 25名	600円 600円/人 【全6回分】	参加者募集中!
11月9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首がすわったら~ 2・3歳児まで ダウン症のお子さん等 ②どなたでも可	①5組 程度 ②なし	①500円 /1組 ②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!
11月11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 発達心配があるお子 さんや、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
11月12日(木) 14:00~14:50	転ばぬ先のポール で筋力アップ (毎月1回:全6回の2回目)	運動経験の少ない 方・体力に自信の 無い方	先着 25名	600円 600円/人 【全6回分】	参加者募集中!
11月12日(木) 10:00~11:00	かんたん! リース作り教室	概ね60才以上の 方ならどなたでも	先着 8名	800円 (材料代)	参加者募集中! ※どなたでも作れます
11月17日(火) 13:30~15:00	介護者の集い おいしい紅茶で 癒しのひととき	介護中や介護経験 のある方、介護に 関心のある方等	先着 8名	無料	参加者募集中!
11月18日(水) 9:30~11:30	折り紙ボランティア養成 講座&たまプラーザ 隊スキルアップ講座	これから折り紙を 通じてボランティア を希望する方	先着 10名	無料	参加者募集中!
11月18日(水) 13:30~15:00	みんなで歌おう ブルーベルベットと 一緒に歌おう	地域にお住まいの方 ならどなたでも	先着 60名	無料	お申し込み、不要 お気軽にご来館ください
11月20日(金) 27日(金) 9:30~11:30	ママの健康づくり講座 「かわりばんこ保育で ピラティスを楽しもう」 (全8回の4・5回目)	あんよができる お子さん~未就園児 とその母親	先着 40組	2000円/ ※全8回分を 初日に集金	参加者募集中!



日時	事業名	対象者	定員	参加費	お申し込み
11月22日(日) *午前 10:00~13:00 *午後 13:30~16:30	ドキュメンタリー映画 「ぶかぶか」上映会	どなたでも参加頂 けます。 障がいをもった方 と一緒に生きる事を 考えてみましょう	各回 60名	大人:800円 中高生:500円 ※小学生以下 は無料です	お申し込みはケアプラザにご連絡 下さい
11月24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】	先着 20名	600円 600円/人 【全6回分】	参加者募集中!
11月25日(水) 10:30~11:15	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	先着 15組	無 料	11月1日~ 受付開始! 定員になり次第、受付を終了します
11月26日(木) 13:30~15:00	ウォーキングマス ター養成講座	介護予防ボラン ティアを希望さ れる方	先着 20名	無 料	参加者募集中! 終了後にはウォーキングマス ターの認定がございます
11月27日(金) 13:30~15:30	プラぶらっとカフェ 相談のできる茶話室 <u>介護者のつどい</u>	「おやっ?」と 思われた方や介護 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
11月28日(土) 14:30~18:00	犬猫殺処分0を目 指してチャリテイ ーコンサート in た まプラザ	どなたでも参加 頂けます	なし	無 料	歌のコンサート(フルート・ピアノ) ミュージシャンバンド演奏 紙芝居・物まね・パネル展示 他
11月30日(月) 10:00~11:30	ラジオ体操 第二を極めよう	どなたでも参加頂 けます	先着 30名	無 料	参加者募集中! ラジオ体操の達人になりまし ょう!

★おやこあそび場★ (多目的ホール2 ぷらざる~む)

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	 13:00~16:30  9:30~13:00
ぞうさん 	あんよができたら~ 未就学児まで	 9:30~13:00  13:00~16:30

《休館日のお知らせ》

○11月23日(祝)

- *貸館予約
- *福祉保健のご相談は
受けております!

【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

横浜市青葉区新石川二丁目1-15
たまプラザテラス リンクプラザ4階

☎ 9 1 0 - 5 2 1 1

