

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 平成28年 2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
2月3日(水) 14:30~16:00	和み語り ~冬~ 大人の語りの会	地域にお住いの 方ならどなたで も可	先着 50名	無 料	日本の民話や、海外の物語を紹介 します。ゆったりとした時間をお 過ごし下さい!
2月5日(金) 13:30~14:30	かんたん! 椅子ヨガ (毎月1回:全6回の5目)	ほぼ初めて、 ヨガをする方	先着 25名	全600円 600円/人 ※全6回分を 初回に集金	定員になり受付は終了しました
2月5日(金) 10:00~12:00	月一ウォーキング	地域にお住いの方 ならどなたでも可	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
2月8日(月) 10:30~11:15	ゆる~い& かる~い体操 (毎月1回:全6回の5回目)	地域にお住いの方 ならどなたでも可	先着 20名	全600円 600円/人 ※全6回分を 初回に集金	定員になり受付は終了しました
2月8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!
2月8日(月) 15:00~17:00	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 
2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 
2月13日(土) 10:30~12:00	認知症サポーター 養成講座	地域にお住いの方 ならどなたでも可	先着 40名	無 料	認知症サポーターになって、安心 して暮らせる街にしましょう!
2月19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8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 初回に集金	参加者募集中 
2月23日(火) 12:30~14:00	ソフリット・カフェ	地域にお住いの方 ★外出の機会が少 ない方は歓迎!	先着 30組	ランチセット 300円	素敵な演奏を聴きながらランチを召 し上がり下さい (売切れの場合は珈琲は50円)

日時	事業名	対象者	定員	参加費	お申し込み
2月23日(火) 18:45~19:45	夜のりらくすヨガ (毎月1回:全6回の5回目)	中学生以上~ 【女性】	先着 20名	全600円 600円/人 ※全6回分を 初回に集金	参加者募集中!
2月24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	2月1日 9:00~ 受付開始! 定員になり次第、受付を終了します
2月24日(水) 15:15~16:00	おはなしごっこ (毎月1回:全6回の5回目)	1・2・3歳の お子さんと保護者 ※保育はありません	先着 20組	全200円 /1組 ※全6回分を 初回に集金	定員になり受付は終了しました
2月25日(木) 13:00~13:50	貯筋体操クラブ (毎月1回:全6回の5回目)	地域にお住いで 運動の機会が少 ない方	先着 25名	全600円 600円/人 ※全6回分を 初回に集金	定員になり受付は終了しました
2月25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5回目)	運動経験の少ない 方・体力に自信の 無い方	先着 25名	全600円 600円/人 ※全6回分を 初回に集金	定員になり受付は終了しました
2月26日(金) 13:30~15:30	ぷらぷらっとカフェ 相談のできる茶話室 介護者のつどい	「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



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

《休館日のお知らせ》

○2月22日(月)

- *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

