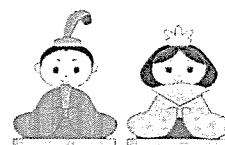
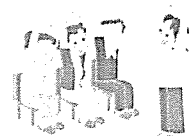




横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 平成28年 3月行事予定

※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
3月4日(金) 13:30~14:30	かんたん! 椅子ヨガ (毎月1回:全6回の6回目)	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
3月4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
3月5日(土) 11:00~12:00	介護が必要な方の ファミリー コンサート	介護が必要な方と ご家族など	先着 10組	無料	唱歌を聞いて、歌って ゆったりした時間を過ごして下さい
3月9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 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
3月10日(木) 13:00~13:50	貯筋体操クラブ (毎月1回:全6回の6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
3月10日(木) 14:00~14:50	転ばぬ先のボール で筋力アップ (毎月1回:全6回の6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
3月14日(月) 10:30~11:15	ゆる〜い& かる〜い体操 (毎月1回:全6回の6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
3月14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!
3月16日(水) 14:00~15:30	うたごえひろば	地域にお住いの方 ならどなたでも	先着 60名	無料	昭和・平成の歌謡曲を皆で歌い ましょう! お申し込みは不要です



日時	事業名	対象者	定員	参加費	お申し込み
3月22日(火) 18:45~19:45	夜のりらくすヨガ (毎月1回:全6回の6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!
3月23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6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 
3月25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	詳しくはケアプラザまでお問 合せ下さい。
3月26日(土) 10:30~11:30	おはなし大好き ~絵本の世界~	絵本の読み聞かせ や紹介、紙芝居 手遊びなど	先着 20組	無料	おはなしポップコーンの皆さ んによる楽しいイベント!
3月27日(日) 10:00~15:00	第三回 プラぶらまつり (ケアプラザ祭り)	作品展示・ワーク ショップ・ステー ジ・お食事飲み物 等、イベント沢山	どなた でもお 越しく ださい	飲食やワー クショッ プ等は、有料 になります	子供から大人まで、楽しめます ので、皆様お誘い合わせのうえ ご来場ください! 
3月30日(水) 10:00~12:00	みんなでロコモ予防 体力チェック測定会	握力・柔軟・バラ ンスなどを測定し ます。	先着 30組	横浜市在住で 概ね65歳以 上の方	自分の体を知って 体力作りをしましょう!

★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・	火 13:00~16:30
	おすわり・たっちくらいまで	木 9:30~13:00
ぞうさん 	あんよができれば~	火 9:30~13:00
	未就学児まで	木 13:00~16:30

《休館日のお知らせ》

○3月28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

