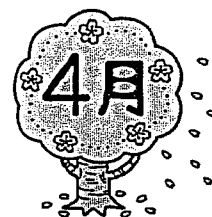




横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 平成28年 4月行事予定

※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
4月1日(金) 13:00~14:00	かんたん! 椅子ヨガ (毎月1回:全6回の1回目)	運動初心者~ 中級者 概ね60歳以上	先着 25名	無料	お申し込み受付中!
4月1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
4月5日(火) 13:30~14:30	身体の事を 学んで体操	運動初心者~ 中級者 概ね60歳以上	先着 25名	無料	お申し込み受付中! 柔道整復師より、痛みの原因や、 痛みを軽減して出来る体操を指導
4月11日(月) 10:30~11:15	運動初心者 トライコース (毎月1回:全6回の1回目)	運動初心者の方 向け事業です 概ね60歳以上	先着 25名	無料	お申し込み受付中! 運動する機会の少ない方や、運動を 始めようと思っている方。
4月13日(水) 14:00~15:30	認知症サポーター 養成講座	地域にお住いで 運動の機会が少 ない方	先着 15名	無料	★開催場所 ディアコートたまプラーザ(1階) 美しが丘2-17-15
4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 
4月13日(水) 14:30~16:00	和み語り ~春~	地域にお住いの方 ならどなたでも	先着 50名	無料	日本や海外の物語を聞きなが らゆっくりとした時間をお過 ごし下さい。
4月14日(木) 13:00~14:00	ボールで体操! (毎月1回:全6回の1回目)	中級者向けの体 操です 概ね60歳以上	先着 25名	無料	参加ご希望の方は お問合せ下さい 
4月15日(金) 13:30~15:00	理学療法士と学ぶ 認知症の予防	横浜市在住の 65歳以上の方	先着 30名	無料	申込み受付中!

日時	事業名	対象者	定員	参加費	お申し込み
4月20日(水) 13:30~15:30	みんなで歌う会 たんぼぼ	地域にお住まいの方 ならどなたでも	先着 60名	無料	ピアノの伴奏と歌で、楽しい 一時をお過ごし下さい。
4月21日(木) 13:30~15:00	たまプラ元気塾	65歳以上の方	先着 20名	無料	★開催場所は宮元自治会館 です!
4月22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 お問合せ下さい。 
4月26日(火) 18:30~19:30	夜のりらくすヨガ (毎月1回:全6回の1回目)	中学生以上~ 【女性】	先着 25名	無料	参加者募集中!
4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1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	無料	参加者 募集中! 
4月27日(水) 13:30~15:00	やさしい介護技術 とお役立ち 介護用品情報	介護中の方・介護 経験のある方・介 護予定の方など	先着 20名	無料	介護に関心のある方もお申込 み下さい。

★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▶

○4月25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】

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

横浜市青葉区新石川二丁目1-15
たまプラーザテラス リンクプラザ4階

☎ 9 1 0 - 5 2 1 1

