

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 平成28年 6月行事予定

※講座によっ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
6月3日(金) 10:00~12:00	月一ウォーキング 6月の集合場所は 美しが丘地域ケアプラザ です	地域にお住まいの方 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
6月3日(金) 13:00~14:00	かんたん！ 椅子ヨガ (毎月1回：全6回の3回目)	運動初心者～ 中級者向けです 概ね60歳以上	先着 25名	無 料	定員になりました ※新規の方で参加をご希望の方は お問い合わせ下さい
6月8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、養育者の 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
6月8日(水) 13:00~14:30	昭和・平成の歌謡	地域にお住まいの方 ならどなたでも	椅子 60席	無 料	当日直接お越しください。 先着順に座っていただきます。
6月9日(木) 13:00~14:00	ボールで体操！ (毎月1回：全6回の3回目)	中級者向けです 概ね60歳以上	先着 25名	無 料	定員になりました ※新規の方で参加をご希望の方は お問い合わせ下さい
6月10日(金) 13:30~15:30	昔あそびで脳活！ 昔懐かし手遊び お手玉・けん玉など	おおむね 65 歳 以上の方	先着 50名	300円 お土産付	山内地区センターまでお願いし ます。 TEL 901-8010
6月13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3回目)	運動初心者のお おおむね60歳 以上の方	先着 25名	無 料	定員になりました ※新規の方で参加をご希望の方は お問い合わせ下さい
6月17日(金) 13:00~15:00	理学療法士と学ぶ 心臓の病気と リハビリテーション	おおむね65歳 以上の方	先着 20名	無 料	窓口または電話でお申込みくだ さい。
6月18日(土) 13:00~15:00	たまプラーザ カレッジ公開講座 「再生可能エネルギーの 利活用による地域創生」 講師：赤川彰彦氏	地域にお住まいの方 ならどなたでも可	先着 40名	無 料	お申し込み不要です。 当日直接お越しください。
6月20日(火) 10:30~13:00	食 Men 料理教室 (全3回の1回目)	おおむね 60 歳以 上の男性で料理初 心者の方	先着 8名	3000円 3回分材料費	窓口または電話でお申込みくだ さい。 初日に集金します。 ※返金いたしかねます ※エプロン・三角巾持参

日時	事業名	対象者	定員	参加費	お申し込み
6月21日(火) 13:30~14:30	身体の事を 学んで体操 (全3回の3回目)	運動初心者~ 中級者向 おおむね60歳以上 の方	先着 25名	無 料	定員になりました ※新規の方で参加をご希望の方は お問い合わせ下さい
6月22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3回目)	1・2・3歳のお子 さんと養育者 ※保育はありません	先着 20組	無 料	定員になりました ※新規の方で参加をご希望の方は お問い合わせ下さい
6月23日(木) 13:30~15:00	続・たまぶら元気塾 「正しい姿勢の おすすめ体操」	横浜市在住の おおむね 65歳以上の方	先着 20名	無 料	宮元自治会館2階にて開催 (驚神社のとなりです) 窓口または電話でお申込み
6月24日(金) 9:30~11:30	ママの健康輪づくり講座 「かわりばんこ 保育でピラティスを 楽しもう」 (全5回の2回目)	あんよができる お子さんから未就 園児とその母親	先着 40組	1000円/ ※全5回分を 初回に集金	参加者募集中 
6月24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。 
6月25日(土) 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乳幼児~小学生 までのダウン症 などのお子さん 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!
6月28日(火) 18:30~19:30	夜のりらくすヨガ (毎月1回:全6回の3回目)	中学生以上~ 【女性】	先着 25名	無 料	定員になりました ※新規の方で参加をご希望の方は お問い合わせ下さい

★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~ 未就学児まで	火 9:30~13:00 木 13:00~16:30

《休館日のお知らせ》

○6月27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

