

たまプラーザ地域ケアプラザ 平成 28 年 7 月の行事予定

※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	お申し込み
7月1日(金) 10:00~12:00	月一ウォーキング	どなたでも	なし	※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
7月6日(水) 14:30~16:00	和み語り〜夏〜 「海よ 空よ」	大人の方	50 名	お電話または窓口でお申込み
7月11日(月) 13:00~14:30	認知症サポーター養成講座	どなたでも	40 名	お電話または窓口でお申込み
7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 発達心配があるお子さ んや養育者のための時間	こ 自 由 に ど う ぞ	お申し込み不要！ お気軽にご来館ください
7月15日(金) 13:30~15:00	理学療法士と学ぶ！ 尿失禁の予防について	65 歳以上の方	20 名	窓口または電話でお申込み
7月16日(土) 10:00~12:00	たまプラーザカレッジ公開講座 「アメリカワシントン美術の 魅力」講師 磯部浩美氏	どなたでも	40 名	お申込み不要
7月20日(水) 13:30~15:30	みんなで歌う会 「たんぽぽ」夏	どなたでも	60 名	お申込み不要
7月21日(木) 13:30~15:00	続・たまぶら元気塾 「ロコモ予防と 栄養のはなし」	横浜市在住の 65 歳以上の方	20 名	宮元自治会館 2 階にて開催 (鷲神社のとなりです) 窓口または電話でお申込み
7月22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 3 回目)	あんよができる お子さんから未就園 児とその母親	40 組	参加者募集中 1000 円/ ※全 5 回分を初回に集金
7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	「おやっ？」と 思われた方 介護中の方もぜひ！	な し	詳しくはお問合せ下さい。 参加費 100 円
7月23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	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！ ①500 円 1 組②無 料
7月26日(火) 10:15~11:30	発達凸凹の子供支援を 考える会	発達凸凹のあるお子さ んの親やその支援者	15 名	参加者募集中！ 電話または窓口でお申込み

日 時	事 業 名	対象者	定員	お申し込み
7月28日(木) 13:30~15:00	福祉講座 第1回 「自分をささえる 地域の仕組みについて」	どなたでも	30名	窓口または電話でお申込み
ちょっと先ですが 9月10日(土) 13:00~15:00	「ふいやしの音楽で ひとときを」 <u>介護者のつどい</u> フルートオーケストラの演奏で ほっと一息。意見交換・相談も。	介護している方 介護の経験のある方 介護に関心のある方	なし	窓口または電話でお申込み
ちょっと先ですが 9月12日(月) 15:00~17:00	ほっと おしゃべり会 共催：ほっとサロン青葉	不安のある方等 (年齢は問いません)	なし	予約不要です

以下の事業は定員となりました。(新規の方で参加ご希望の方はお問い合わせください)

日 時	事 業 名	対象者	次回の予定
7月1日(金) 13:00~14:00	かんたん! 椅子ヨガ (毎月1回:全6回の4回目)	運動初心者~中級向け 概ね60歳以上	10月開始予定 (募集は9月)
7月4日(月) 10:30~13:00	食 Men 料理教室 (全3回の2回目)	60歳以上の男性で 料理初心者	3000円3回分材料費 次回未定
7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4回目	60歳以上の方	10月開始予定 (募集は9月)
7月14日(木) 13:00~14:00	ボールで体操! (毎月1回:全6回の4回目)	運動中級者向け 概ね60歳以上	10月開始予定 (募集は9月)
7月26日(火) 18:30~19:30	夜のりらくすヨガ (毎月1回:全6回の4回目)	中学生以上~ (女性のみ)	10月開始予定 (募集は9月)
7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4回目)	1・2・3歳のお子さんと養育者 ※保育はありません	10月開始予定 (募集は9月)

★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 	あんよができれば~ 未就学児まで	火 9:30~13:00 木 13:00~16:30

《休館日のお知らせ》

○7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

