

たまプラーザ地域ケアプラザ 平成28年9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



9月の予定

日時	事業名	対象者	定員	お申し込み
9月2日(金) 10:00~12:00	月一ウォーキング 9月はたまプラーザ地域ケアプラザ集合 ◎次回は10月7日(金)	どなたでも	なし	※月により集合場所が変わります! 申込み不要・無料
9月5日(月) 10:30~13:00	食Men 料理教室 (全3回の3回目)	料理初心者の男性 概ね60歳以上		9月で終了
9月10日(土) 13:00~15:00	「フルーツの音色で ほっとひと息」 介護者のつどい フルーツオーケストラの演奏で ほっとひと息。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	お電話または窓口でお申込み 無料
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	お申込み不要 無料
9月13日(火) 12:30~14:00	♪素敵な演奏を聴きながらランチ ソフリット 「ランチカフェ」	地域にお住いの方 外出の機会が少ない方歓迎!	先着 30名	ランチセット300円 売り切れの場合は飲み物のみ50円
9月14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 ◎次回は10月12日(水)	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	なし	お申込み不要 無料 *お気軽にご来館ください
9月14日(水) 13:00~14:30	みんなで歌いましょう♪ 昭和・平成の歌謡	どなたでも	60名	お申込み不要 無料
9月16日(金) 14:30~16:00	理学療法士と学ぶ! 「骨粗しょう症について」	65歳以上の方	20名	お電話または窓口でお申込み 無料
9月23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！」	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 参加費:1000円/全5回 ※全5回分を初回に集金
9月23日(金) 13:30~15:30	ワイワイ 楽しく! ♪認知症予防の集い場♪ 「プラぶらっとカフェ」 *ご家族も相談できてホッと する 茶話室 を併設しています	「おやう?」と 思われた方、 介護している方もぶ らっと立ち寄ってみ ませんか?	なし	詳しくはお問合せ下さい 参加費:100円(お茶とおやつ付)
9月24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 ◎次回は10/22(土)	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

10月の予定

日時	事業名	対象者	定員	お申し込み
10月17日(月) 13:30~15:00	若い支度講座①(福祉講座第2回) 「エンディングノート・ 相続・遺言」	どなたでも	30名	お電話または窓口でお申込み 無料
10月19日(水) 13:30~15:30	みんなで歌う会 たんぽぽ 秋	どなたでも	60名	お申込み不要 無料
10月25日(火) 10:15~11:30	「子供へのまなざし」 発達凸凹子供支援を考える会	発達凸凹のあるお子さん の養育者・支援者	15名	お電話または窓口でお申込み 無料*お子さん連れの方ご相談ください

下記の事業は前期が9月末までに終了し、10月から下記の後期の事業が始まります。

***お申し込みは電話(910-5211)または窓口まで!**

ご注意ください!

***参加調整事業**については、おひとり2事業までのお申込みとさせていただきます。

***前期にご参加いただいた事業**については、基本的に後期のお申込みはご遠慮ください。

日時	事業名	対象者	定員	募集開始日・参加費・後期の予定
9月2日(金) 終回 13:00~14:00	参加調整事業 かんたん! 椅子ヨガ (毎月1回:全6回)	運動初心者~ 中級向け 概ね60歳以上	先着 25 名	申込み開始日: 9月1日(木)・無料 開催日(毎月第1金曜日) 10/7・11/4・12/2・1/6・2/3・3/3
9月8日(木) 終回 13:00~14:00	参加調整事業 ボールで体操! (毎月1回:全6回)	運動中級者向け 概ね60歳以上	先着 25 名	申込み開始日: 9月5日(月)・無料 開催日(毎月第2木曜日) 10/13・11/10・12/8・1/12・2/9・3/9
9月12日(月) 終回 10:30~11:15	参加調整事業 運動初心者トライコ ース(毎月1回:全6回)	60歳以上の方	先着 25 名	申込み開始日: 9月5日(月)・無料 開催日(毎月第2月曜日) 10/10・11/14・12/12・1/9・2/13・3/13
新規9月スタート 9月16日(金) 10:00~12:00	中高年の かんたんパン教室	地域の概ね 50歳以上の方	先着 8名	申込み開始日: 9月1日(木) 開催日(毎月第3金曜日) 9/16・10/21・11/18 材料費500円/1回 *3回分1500円を初回に集めます
9月23日(金) 終回 9:30~11:30	「ママの健康輪づくり講座」 かりばんこ保育でピラ ティスを楽しもう! (毎月1回:全5回)	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 名	申込み開始日: 9月12日(月) 開催日(毎月第4金曜日) 10/28・11/25・12/16・1/27・2/24 参加費: 1000円/全5回※全5回分を初回に集金
9月27日(火) 終回 18:30~19:30	参加調整事業 夜のりらくすヨガ (毎月1回:全6回)	中学生以上~ (女性のみ)	先着 25 名	申込み開始日: 9月8日(木)・無料 開催日(毎月第4火曜日) 10/25・11/22・12/27・1/24・2/28・3/28
9月28日(水) 終回 15:15~16:00	おはなしごっこ たまプラ (毎月1回:全6回)	1~3歳のお子さ んと養育者 ※保育はありません	先着 25 名	申込み開始日: 9月8日(木) 無料 開催日(毎月第4水曜日) 10/26・11/23・12/7・1/25・2/22・3/22
後期スタート! 10月4日(火) 13:30~14:30	参加調整事業 身体の事を学んで体操 (毎月1回:全3回)	運動初心者~ 中級者向けです 概ね60歳以上	先着 25 名	申込み開始日: 9月1日(木) 無料 開催日 10/4・11/15・12/20

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

《休館日のお知らせ》

○9月26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】

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

☎ 910-5211

ホームページにも行事の予定を掲載しています!

HP: <http://ryokuseikai-yokohama.jp/publics/index/10/>

検索ワードは 「たまプラザケアプラザ」

