

たまプラーザ地域ケアプラザ 平成29年1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



1月予定

日時	事業名	対象者	定員	お申し込み
1月6日(金) 10:00~12:00	新春スペシャル! 月一ウォーキング お正月恒例 神社めぐり! たまプラーザ地域ケアプラザ集合	どなたでも	なし	お申し込み不要・無料 新石川公園→伊勢社→鷲神社→ 國學院大学(希望者は万葉カフェ でランチ)→たまプラーザ地域ケ アプラザ
1月6日(金) 13:00~14:00	かんたん!椅子ヨガ (全6回の4回目)	60歳以上の方	25名	定員となりました *新規の方ご相談ください。
1月9日(月・祝) 10:30~11:15	運動初心者トライコース (全6回の4回目)	60歳以上の方	25名	お電話・窓口でお申込み 無料
1月11日(水) 13:00~14:30	♪懐かしい歌謡曲を みんなで歌いましょう♪ 「昭和・平成の歌謡」	どなたでも	先着 60席	お申し込み不要 無料
1月12日(木) 13:00~14:00	ポールで体操! (全6回の4回目)	運動中級者向け 概ね60歳以上	25名	お電話・窓口でお申込み 無料
1月18日(水) 13:30~15:30	みんなで歌う会 「たんぼぼ」	どなたでも	先着 60席	お申し込み不要・無料
1月19日(木) 13:30~15:00	続・たまびら元気塾 「かんたん体カチェックと リズム体操」	65歳以上の方	20名	お電話・窓口でお申込み 無料 宮元自治会館2階
1月20日(金) 14:30~16:00	理学療法士と学ぶ! 「ロコモ予防脊柱管狭窄症」	65歳以上の方	20名	お電話・窓口でお申込み 無料
1月22日(日) 10:00~12:00	「おりがみ」で遊ぼう!	どなたでも	30名	お申し込み不要・無料
1月24日(火) 18:30~19:30	夜のりらくすヨガ (全6回の4回目)	中学生以上~ (女性のみ)	25名	お電話・窓口でお申込み 無料
1月27日(金) 13:30~15:30 毎月第4金曜日 次回は2月24日	WiFi 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	「おやっ?」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	ご不明な点は お問い合わせ下さい 参加費:100円 (お茶とおやつ付)

2月予定

2月1日(水) 14:30~16:00	声で伝える物語 「和み語り」~酉どりづくし~	どなたでも	先着 50名	お電話・窓口でお申込み 無料※保育はありません
2月13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	お申し込み不要 無料
2月28日(火) 12:30~14:00	♪素敵な演奏を聞きながらランチ 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 飲み物のみ50円

子育て 1月予定

日時	事業名	対象者	定員	お申し込み
1月11日(水) 10:00~15:00 12:00~13:00 お昼	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2月8日(水) 	発達心配があ るお子さん、 ホッと一息つ きたい養育者の方 もどうぞ	なし	お申し込み不要 無料 *お気軽にご来館ください のんびり 過ごせます
1月22日(日) 10:00~12:00	「おりがみ」で、 遊ぼう! 	どなたでも	30名	お申し込み不要・無料 ※小学生1年生以下の方は大人 と一緒に参加してください
1月25日(水) 15:15~16:00	おはなしごっこ たまプら (全6回の4回目)	1~3歳のお子 さんと養育者	25名	定員となりました
1月25日(水) 10:30~11:15	おやこでリトミック♪	あんよ~未就学 児とその養育者	15名	定員となりました
1月27日(金) 9:30~11:30	ママの健康輪づくり講座 @たまプラーザ 「かわりばんこ保育で ピラティスを楽しもう!」 (全5回の4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	参加費:1000円/全5回 (保険代を含みます)
1月28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2/25(土)	①乳幼児~小学 生までのダウン 症、障がいをお 持ちの方など ②どなたでも	①5組 ②なし	①事前お申し込みが必要 ②お申し込み不要! ※参加者募集中! ①500円1組 ②無料
1月31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	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

子育て 2月予定

2月22日(水) 10:30~11:15	おやこでリトミック♪	あんよ~未就学 児とその養育者	15組	お電話・窓口でお申込み 1月5日より申し込み開始
-------------------------	-------------------	--------------------	-----	-----------------------------

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

《休館日》
 ◎1月23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

☎ 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「たまプラーザケアプラザ」

