

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 平成 29 年 7 月行事予定

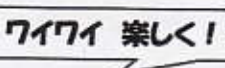
※講座によっては定員になり次第、締め切らせていただきます

※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



7 月予定

日 時	事 業 名	対象者	定員	お申し込み
7 月 5 日 (水) 13:30~15:30	♪うたを歌う会♪ 「たんぽぽ」	どなたでも	先着 50 名	申込不要・無料
7 月 7 日 (金) 10:00~12:00	つきいち 月一ウォーキング ～夏を満喫しましょう～	どなたでも	な し	申込不要・無料 たまプラーザ地域 ケアプラザ集合
7 月 11 日 (火) 13:00~14:15	参加調整事業 リフレッシュ体操	おおむね 65 歳 以上の方から～	先 着 20 名	定員となりました
7 月 11 日 (火) 14:45~15:30	参加調整事業 レクリエーション体操教室	どなたでも	先 着 20 名	電話・窓口で申込 無料
7 月 12 日 (水) 14:30~16:00	声で伝える物語 「和み語り」 ～燦々きらめく～	どなたでも	先 着 50 名	電話・窓口で申込 無料
7 月 13 日 (木) 13:00~13:45	参加調整事業 運動初心者トライコース	おおむね 65 歳 以上の方から～	先 着 20 名	定員となりました
7 月 15 日 (土) 12:00~15:00	「囲碁と将棋の日」 お気軽にお立ち寄り下さい	どなたでも 初心者 OK	先 着 20 名	申込不要・無料 小・中学生も歓迎
7 月 18 日 (火) 10:30~13:30	一緒に作って一緒に食べよう！ 「共食の会」 (男の大皿料理教室)	男性の 料理初心者	先 着 6 名	電話・窓口で申込 3 回分 3000 円
7 月 18 日 (火) 13:30~14:30	参加調整事業 負担の少ない運動方法を学ぼう！ 「からだの事を学んで体操」	おおむね 65 歳 以上の方から～	先 着 20 名	電話・窓口で申込 無料
7 月 18 日 (火) 18:30~19:30	参加調整事業 夜のりらくすヨガ	中学生以上～ (女性のみ)	先 着 25 名	定員となりました
7 月 20 日 (木) 13:30~15:00	続・たまぷら元気塾 「ロコモ予防と栄養のお話」	おおむね 65 歳 以上の方から～	先 着 20 名	電話・窓口で申込 無料 宮元自治会館 2 階
7 月 20 日 (木) 14:00~16:00	おりがみボランティアの日 折り紙のお花で「ブラぶらっとカフェ」の ウェルカムボードを作ります。	どなたでも	先 着 20 名	申込不要 ご協力お待ちしております！
7 月 21 日 (金) 14:30~16:00	理学療法士と学ぶ！ 「認知症の予防」	おおむね 65 歳 以上の方から～	先 着 30 名	電話・窓口で申込 無料
7 月 22 日 (土) 12:00~16:00	たまプラーザ de 国際交流③ 「セネガル料理を作ろう！」	どなたでも	先 着 20 名	電話・窓口で申込 高校生以上 500 円

日 時	事 業 名	対象者	定員	お申し込み
7月27日(木) 13:30~15:00	福祉講座② 自宅で暮らし続けるために 「介護が必要? そんな時どうする?」	どなたでも	先 着 30 名	電話・窓口で申込 無料
7月28日(金) 13:30~15:30 毎月第4金曜日	 ワイワイ 楽しく! ♪認知症予防の集い場♪ 「プラプラっとカフェ」	「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	申込不要 参加費:100円 (お茶とおやつ付) *ご家族も相談できてホッとする 茶話室(別室)を併設しています

子育て 7月・8月予定



日 時	事 業 名	対象者	定員	お申し込み
7月12日(水) 10:00~12:00 ランチタイム 13:00~15:00	あおば おもちゃのひろば @たまプラーザ ※次回 8月9日(水)	発達に心配がある 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
7月25日(火) 10:15~11:30	発達凸凹のある子供の 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	先 着 15 名	電話・窓口で申込 無料
7月25日(火) 13:00~16:00	夏休み!小中学生のための ワークショップDAY	小中学生とその 養育者	先 着 20 名	電話・窓口で申込 ※材料費がかかります
7月26日(水) 15:15~16:00	おはなしごっこ	就学前のお子さん と養育者	先 着 25 組	電話・窓口で申込 無料
8月23日(水) 10:30~11:15	おやこでリトミック 夏コース(全3回) *同じ内容で冬コースを 予定しています。	あんよ~未就学児 とその養育者	先 着 15 組	8/23・9/27・10/25 8月1日朝9時より受付 開始 電話・窓口で申込・無料

※「おやこでリトミック」は各コース3回セットで、どのコースもプログラム内容は同じです。
今年度は多くの方に参加していただくため、お申し込みは1組1コースです

★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~ 未就学児まで	☖ 9:30~13:00 ☖ 13:00~16:30

＜休館日＞ 毎月第4月曜日

◎7月24日(月)

*貸館予約・福祉保健のご相談は
受けております(9:00~17:00)

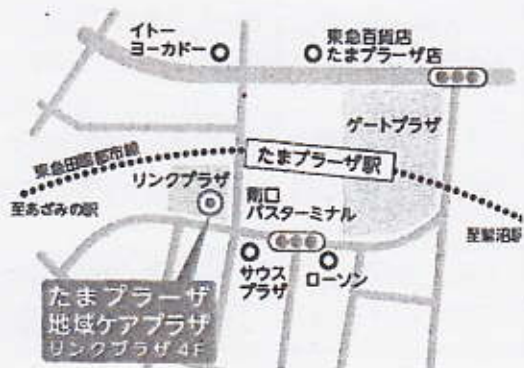
【お問い合わせ・お申し込み先】

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



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「たまぷら けあぷら」