

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 平成 29 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



6月・7月予定



日 時	事 業 名	対象者	定員	お申し込み
6月2日(金) 10:00~12:00	つさいち 月一ウォーキング	どなたでも	な し	申込不要・無料 美しが丘ケアプラ集合
6月6日(火) 12:30~14:00	♪お食事と音楽を楽しみましょう ソフリット「ランチカフェ」 出演：Wings さん	地域にお住いの方 外出の機会が少ない方歓迎！	先 着 30 名	申込不要 ランチセット 300 円 飲み物のみ 50 円
6月8日(木) 13:00~13:45	<u>参加調整事業</u> 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	<u>定員となりました</u>
6月13日(火) 13:00~14:15	<u>参加調整事業</u> リフレッシュ体操	おおむね 65 歳 以上の方から～	先 着 20 名	<u>定員となりました</u>
6月13日(火) 14:45~15:30	<u>参加調整事業</u> 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
6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	先 着 50 名	申込不要・無料
6月15日(木) 13:30~15:00	続・たまぶら元気塾 「リズム体操で肩こり予防」	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
6月16日(金) 14:30~16:00	理学療法士と学ぶ！ 「骨盤底筋を鍛えて 尿モレ予防！」	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
6月17日(土) 12:00~15:00	「将棋と囲碁の日」 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
6月20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
6月20日(火) 13:30~14:30	<u>参加調整事業</u> 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
6月20日(火) 18:30~19:30	夜のりらくすヨガ	中学生以上～ (女性のみ)	先 着 25 名	<u>定員となりました</u>
6月23日(金) 13:30~15:30 毎月第4金曜日	7イ7イ 楽しく! ♪認知症予防の集い場♪ 「プラぶらっとカフェ」	「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

日 時	事 業 名	対象者	定員	お申し込み
6月24日(土) 13:00~15:00	たまプラーザ de 国際交流② 「アフリカ遊牧民のお話し」	どなたでも	先着 20名	電話・窓口で申込 無料
6月29日(木) 13:30~15:00	福祉講座① 自宅で暮らし続けるために 「お互いさまボランティア」 すずの会 代表鈴木 恵子 氏	介護中の方 介護経験のある方 介護に関心のある方	先 着 30名	電話・窓口で申込 無料
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12日(水) 14:30~16:00	お話を聞く会 「和み語り」 	どなたでも	先 着 50名	電話・窓口で申込 無料

子育て 6月・7月予定



日 時	事 業 名	対象者	定員	お申し込み
6月14日(水) 10:00~12:00 お昼 13:00~15:00	あおば おもちゃのひろば @たまプラーザ ※次回 7月12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
6月28日(水) 10:30~11:15	おやこでリトミック 春コース(全3回) *同じ内容で夏コースと冬コースを 予定しています。	あんよ~未就学児 とその養育者	各期 15組	定員となりました
6月28日(水) 15:15~16:00	おはなしごっこ	1~3歳のお子さ んと養育者	25名	電話・窓口で申込 無料
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

★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＞ 毎月第4月曜日

◎6月26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」

