

# 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ平成29年11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。





11月・12月予定




日時	事業名	対象者	定員	お申し込み
11月8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
11月9日(木) 13:00~13:45	<b>参加調整事業</b> 運動初心者トライコース	おおむね65歳 以上の方~	先着 20名	電話・窓口で申込・無料
11月10日(金) 10:00~12:00	月一ウォーキング たまプラーザ地域ケアプラザ集合	どなたでも	なし	申込不要・無料
11月11日(土) 9:50~15:00	<b>たまプラーザ</b> <b>地域ケアプラザ祭り</b>	♪ステージ発表♪ワークショップ♪展示 ♪喫茶コーナー♪物販♪お子様スタンプラリー		※詳細はチラシをご覧ください
11月13日(月) 15:00~17:00	お話しにきませんか? 「ほっとおしゃべり会」	不安のある方等 年齢不問	なし	申込不要・無料 共催：ほっとサロン青葉
11月14日(火) 13:00~14:15	<b>参加調整事業</b> リフレッシュ体操	おおむね65歳 以上の方~	先着 20名	電話・窓口で申込・無料
11月14日(火) 14:30~15:30	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
11月16日(木) 13:30~15:00	続・たまぶら元気塾 「お口の健康の話し」	おおむね65歳 以上の方~	先着 20名	電話・窓口で申込・無料 宮元自治会館2階
11月16日(木) 14:00~16:00	おりがみボランティアの日 折り紙で季節のお花作ります。	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!
11月17日(金) 14:30~16:00	理学療法士とまなぶ! 「サルコペニア」を ご存じですか?	おおむね65歳 以上の方~	先着 30名	電話・窓口で申込・無料
11月18日(土) 13:00~15:00	詩吟朗詠 錦城会 「詩集で綴る南洲翁」 ~幕末の動静と西郷隆盛~	どなたでも	先着 50名	申込不要・無料
11月18日(土) 12:00~15:00	「囲碁将棋の日」 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
11月21日(火) 13:30~14:30	からだの事を学んで体操 11/21・12/19・1/16 全3回	どなたでも	先着 25名	10/20(金)9時 受付開始 電話・窓口で申込・無料
11月21日(火) 18:30~19:30	誰でもヨーガ	どなたでも	先着 20名	電話・窓口で申込・無料
11月22日(水) 13:00~14:30	ブルーベルベット 「みんなで歌おう!」 ~冬の会~	どなたでも	先着 50名	申込不要・無料
11月24日(金) 13:30~15:30	♪認知症予防の集い場♪ 「プラぶらっとカフェ」	どなたでも	なし	申込不要 参加費：100円(茶菓代)
11月24日(金) 13:30~15:30	介護なんでも相談 ※包括支援センター職員がお話を伺います	どなたでも	なし	予約不要 ※お待ちいただく場合があります
11月29日(水) 14:30~16:00	声で伝える物語 「和み語り 秋」 ~ほっこり暖まる話~	どなたでも	先着 50名	電話・窓口で申込 無料



日時	事業名	対象者	定員	お申し込み
11月25日(土) 13:00~15:00	クリスマスの アレンジメント作り  シダーローズを使用した フラワーアレンジメント	どなたでも *未就学児は保 護者同伴	先着 40名	10/25(水)9時 受付開始 電話・窓口で申込 材料費300円
11月30日(木) 13:30~15:00	福祉講座第5回 「相続・遺言」 ~後悔しないための備え~ たまプラーザ法律事務所 宮地 洋平氏	どなたでも	先着 30名	電話・窓口で申込・無料
12月9日(土) 13:30~15:30	「クリスマスミニコンサート」 ♪フルートの音色♪ 出演:アンサンブル・セレーノさん	どなたでも 	先着 50名	電話・窓口で申込 無料

子育て11月・12月予定





日時	事業名	対象者	定員	お申し込み
11月8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12月13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	申込不要・無料 *お気軽にご来館ください  のんびり 過ごせます
11月18日(土) 10:00~11:30	子育てパパ応援講座① 「体育会系編」 ~おやこふれあい遊び~	首の座ったお子 さん~未就園児 と男性養育者	先着 15組	10/18(水)時受付開始 電話・窓口で申込・無料
11月22日(水) 10:30~11:15	おやこでリトミック ~冬コース~ 11/22/・1/24・2/28 全3回	あんよ~未就学 児とその養育者	先着 15組	11/1(水)時受付開始 電話・窓口で申込・無料
11月22日(水) 15:15~16:00	参加調整事業 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
12月9日(土) 10:00~11:30	子育てパパ応援講座② 「文科系編」 ~紙芝居・読み聞かせ~	首の座ったお子 さん~未就園児 と男性養育者	先着 15組	10/18(水)時受付開始 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	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

◎11月27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 ☎910-5211

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

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

検索ワードは「たまぷら けあぷら」

