

# 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ平成30年3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




## 3月予定

日時	事業名	対象者	定員	お申し込み
3月2日(金) 10:00~12:00	月一ウォーキング たまプラ地域ケアプラザ集合	どなたでも	なし	申込不要・無料
3月5日(月) 13:30~15:00	たまプラ(第4回) 「数独クラブ」全5回 3/20(火) 13:30~15:00	おおむね65歳 以上の方~	先着 30名	定員となりました
3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~	先着 20名	電話・窓口で申込・無料
3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~	先着 20名	定員となりました
3月13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
3月14日(水) 13:00~14:30	♪午後の音楽会♪ ポピュラーソング コンサート 歌:壇条明さん	どなたでも	先着 50名	申込不要・無料
3月14日(水) 19:00~20:00	マインドフルネス 瞑想体験~脳と心の休息~	地域に在勤 在住の方	先着 20名	定員となりました
3月15日(木) 13:30~15:00	続・たまぶら元気塾 「リズム体操で体調管理」	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
3月15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。 次回は4月19日(木)	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!
3月17日(土) 12:00~15:00	「囲碁将棋の日」 お気軽にお立ち寄り下さい 次回は4月21日(土)	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
3月20日(火) 13:30~15:00	たまプラ(第5回) 「数独クラブ」	おおむね65歳 以上の方~	先着 30名	定員となりました
3月23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)
3月23日(金) 13:30~15:00	介護なんでも相談 ※介護者のつどいも開催しています	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

子育て3月





日時	事業名	対象者	定員	お申し込み
3月5日(月) 10:00~11:00	出張ニコニコピカピカ <b>歯みがき教室</b> 持物: 歯ブラシ・母子健康手帳	歯がはえたばかり ~1歳までの お子さんと養育者	先着 30組	電話・窓口で申込・無料 2月13日(火)9時~ 受付開始
3月14日(水) 10:00~12:00 ランチタイム 13:00~15:00	<b>あおば おもちゃのひろば</b> @たまプラーザ 次回 4/11(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
3月28日(水) 15:15~16:00	<b>参加調整事業</b> <b>おはなしごっこ</b> 次回 4/25(水)	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

4月からの新講座

事業名	日時	対象者	定員	お申し込み
<b>参加調整事業</b> 運動初心者のための <b>椅子に座って 体操!</b> (前期全6回)	毎月第4火曜日 13:00~13:45 4/24・5/22・6/26 7/24・8/28・9/25	おおむね 65 歳以上の方~	先着 20名	電話・窓口で申込・無料 3月22日9時申込開始
<b>参加調整事業</b> <b>数独クラブ第2弾</b> (前期全6回)	毎月第1月曜日 ※1回目のみ第2月曜日 10:00~11:30 4/9・5/7・6/4 7/2・8/6・9/3	おおむね 65 歳以上の方~  ※前回の数独クラブに参加 した方は申込できません	先着 30名	参加費 200円/各1回 電話・窓口で申込 3月20日9時申込開始
<b>参加調整事業</b> <b>おはなしごっこ たまプラー</b> (前期全6回)	毎月1回第4水曜日 14:30~16:00 ※8月のみ第5月曜日 4/25・5/23・6/27 7/25・8/29・9/26	就学前のお子 さんと養育者	先着 20組	電話・窓口で申込・無料 3月28日9時申込受付
4月26日(木) 13:00~15:00	<b>「大人のぬり絵」</b> 全3回: 毎月第4木曜日 4/26・5/24・6/28	どなたでも	先着 20名	申込不要・出入り自由 ※色鉛筆(24色)あり (持参可)

★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 	あんよができれば~ 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  
**◎3月26日(月)、4月23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」

