

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 2019 年 3 月行事予定表

※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



日 時	事 業 名	対象者	定員	お申し込み
3月 6日(水) 13:30~15:30	「たんぽぽ 早春」 次回は6/5(水)	どなたでも	先 着 50名	申込不要 参加費無料
3月 6日(水) 19:00~20:00	「誰でもヨガ」(最終回)	どなたでも	先 着 20名	電話・窓口で申込 参加費無料
3月 13日(水) 13:30~14:30	「音楽で脳トレ③」 懐かしい音楽に合わせて楽しく元 気に身体を動かして脳をすっきり とさせませんか?	概ね 65 歳以上の方	先 着 30名	電話・窓口で申込 参加費無料
3月 16日(土) 13:30~15:00	「災害時のペット対策」 過去の震災から学んだこと、 ペット防災グッズについて	どなたでも	先 着 50名	電話・窓口で申込 参加費無料
3月 16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4/20(土)	どなたでも	20名	申込不要 参加費無料
3月 21日 (木・祝) 14:00~16:00	「おりがみボランティアの日」 季節のお花を折ります 次回は4/18(木)	どなたでも	20名	申込不要 参加費無料
3月 22日(金) 13:30~15:30	♪認知症予防の集い場♪ 「プラぶらっとカフェ」 次回は4/26(金)	どなたでも	な し	申込不要 参加費 100 円 (茶菓子代)
3月 28日(木) 13:00~15:00	「大人のぬり絵カフェ」 次回は4/25(木) 13:30~15:30	どなたでも	30名	申込不要 参加費：100 円 紅 茶：100 円

※定員に達した事業は掲載しておりません。



日 時	事 業 名	対象者	定 員	お申し込み
3月 5日 (火) 10:00~11:00	出張！ニコニコピカピカ 歯みがき教室 ～歯がはえてきたけれど、 どうしたらいいの???～	歯がはえたばかり～1歳までの お子さんと保護者	先 着 30 組	電話・窓口で申込 参加費無料 ※持ち物：歯ブラシ 母子健康手帳
3月 13日 (水) 10:00~12:00 13:00~15:00	あおば おもちゃのひろば @たまプラーザ (12:00~13:00はランチタイム) 今回は4/10 (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 参加費無料 *お気軽にご来館ください

上記の情報は2019年3月1日現在のものです。

情報内容については変更する場合がございますので、予めご了承ください。

※定員に達した事業は掲載しておりません。

＜これから申込開始する事業＞

開催日時	事 業 名	対象者	定 員	申込開始日・申込方法
4月 9日 (火) 13:30~15:30	「ロコモティブシンドローム の予防と対策」今の健康状態を 人生 100 年まで継続できますか？今で きることを専門家と勉強しましょう 主催：ボーイズクラブ	どなたでも	先 着 30 名	3月 12日(火) 10:00~ 電話・窓口で申込 参加費：500 円
4月 23日 (火) 13:00~13:45	「椅子に座って体操」全6回	概ね 65 歳以上の方	先 着 20 名	3月 22日(金) 10:00~ 電話・窓口で申込 参加費無料
4月 24日 (水) 14:30~16:00	「おはなしごっこ」全6回	就学前のお子 さんと養育者	先 着 15 組	3月 20日(水) 10:00~ 電話・窓口で申込 参加費無料

★おやこあそび場★ (多目的ホール② プラザるむ)

ご来館者多数の場合は、利用制限を設ける場合がございます。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

3月25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」

