

会 場 : 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ



※定員がある講座については、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



日時	事業名	対象者	定員	参加費	お申し込み
6月5日(金) 13:30~14:30	かんたん! 椅子ヨガ (毎月1回:全6回の3回目)	ほぼ初めて、 ヨガをする方	先着 25名	100円 /1回	席は 残りわずか! 
6月6日(土) 13:10~16:00	発達の気になる 小学生の親子体操 教室	発達が気になる 小学生と保護者	先着 10組	一組 200円	お電話または、窓口でお申し込み下さい。その際に少し聞き取りをさせていただきます
6月7日(日) 13:10~16:00	ふしぎな国 ミャンマー ~文化体験~ 桐蔭学園インターアクト	どなたでも可	先着 30名	無料	参加者募集中!!
6月8日(月) 10:30~11:15	ゆる~い& かる~い体操 (毎月1回:全6回の3回目)	これまで彩景先生 の講座を受講され たことがない方	先着 20名 程度	100円 /1回	お申し込みは〆切ました
6月8日(月) ①10:30~12:00 ②12:00~14:30	すこやか 親子セミナー ①ふれあい遊び ②交流会	①首がすわったら~ 2・3歳児まで ダウン症のお子さん等 ②どなたでも可	①5組程度 ②なし	①500円 /1組 ②無料	①は、事前お申し込みが必要 ②は、お申し込み不要! ※参加者募集中!
6月10日(水) 10:00~15:00 (12:00~13:00 はランチタイム)	あおば おもちゃのひろば @たまプラーザ地域 ケアプラザ	チャレンジタイム 発達の心配がある お友達やご家族の ための時間です!	なし	無料	お申し込み不要! お気軽にご来館ください 
6月11日(木) 14:00~14:45	転ばぬ先の ボールで筋力アップ	これまで遠山先生 の講座を受講され たことがない方	先着 30名	100円 /1回	お申し込みは〆切ました
6月15日(月) 10:30~13:30	料理初心者の 男性料理講座 (毎月1回:全6回の1回目)	料理初心者 の男性	先着 12名	1000円 /1回 毎回集金	6/15・7/20・8/17・9/21 10/19/・11/16 全6回 席は、残りわずか!
6月17日(水) 13:30~15:00	皆で歌おう ブルーベルベット	地域住民の方なら どなたでも可	ご自由に ご来館 ください	無料	お申し込み、不要 お気軽にご来館ください 

日時	事業名	対象者	定員	参加費	お申し込み
6月18日(木) 15:30~16:30	キラキラ ☆ エクササイズ (毎月1回:全6回の3回目)	どなたでも可	先着 20名 程度	100円 /1回	お申し込みは×切りました
6月19日(金) 26日(金) 9:30~11:30	ママの健康づくり講座 春 「かわりばんこ保育で ピラティスを楽しもう」 (全8回の3・4回目)	あんよができる お子さん~未就園児 とその母親	先着 40組	2000円 /全8回分	お申し込みは×切りました
6月21日(火) 9:30~11:30	おりがみで あそぼう	どなたでも可 小学1年生以下の 方は保護者が必要	30名 程度	無料	申し込み不要 直接おこし下さい
6月24日(水) 10:30~11:30	おやこで リトミック	あんよができるお 子さん~未就学児 とその親	先着 15組	無料	【受付】6月1日 9:00~開始 定員になり次第、受付を終了します
6月24日(水) 15:15~16:00	おはなしごっこ たまプラ (毎月1回:全6回の3回 目)	1・2・3歳の お子さんと保護者 ※保育はありません	先着 20組	200円 /1組 (全6回分)	お申し込みは×切りました
6月26日(金) 13:30~15:30	プラぶらっとカフェ 相談のできる茶話室 もあります <u>介護者のつどい</u>	「おやっ？」 と、思う方は、 どなたでも 介護中の方もぜひ!	なし	100円/ 参加費	直接、ケアプラザまで、 お申し込みください
6月30日(火) 10:00~11:30	福祉講座 ~あなたの物忘れは 認知症?~ (4回の2回目)	地域住民の方な らどなたでも可	先着 50名	無料	講師は野原すみれ氏で、高齢化社会を よくする虹の仲間とケアプラザが共 催で開催します
6月30日(火) 13:30~14:30	フラダンス体験 初心者のためのフラ	地域住民の方な らどなたでも可	先着 20名	無料	子育てママも抱っこひものままでもOK! ※お子さんが遊べるスペースあり
6月30日(火) 18:45~19:45	夜のりらくすヨガ (毎月1回:全6回の3回目)	中学生以上~ 【女性】	20名	100円 /1回	参加者、募集中! 定員になり次第、受付を終了します



★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 	あんよができたなら~ 未就学児	火 9:30~13:00 木 13:00~16:30

◀休館日のお知らせ▶

○6月22日(月)

- *貸館予約
- *福祉保健のご相談は
受けております!

【お問い合わせ・お申し込み先】 横浜市たまプラザ地域ケアプラザ



☎ 9 1 0 - 5 2 1 1