

※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。ケアプラザは事業のチャンスがあります。





日時	事業名	対象者	定員	参加費	お申し込み
10月2日(金) 13:30~14:30	かんたん! 椅子ヨガ (毎月1回:全6回の1回目)	ほぼ初めて、 ヨガをする方	先着 25名	全600円 ※全6回分を 初回に集金	参加者募集中!
10月5日(月) 13:30~15:30	成年後見講座	地域にお住いの方 ならどなたでも	先着 30名	無料	相続や遺言についての説明 講座終了後には、行政書士による個別相 談も行います
10月7日(水) 14:30~16:00	和み語り~秋~ 大人の語りの会	地域にお住いの方 ならどなたでも	先着 50名	無料	今回は福島からプロの語り部の方をお呼 びし、福島の話をして頂く予定です!
10月8日(木) 13:00~13:50	貯筋体操クラブ (毎月1回:全6回の1回目)	地域にお住いで 運動の機会が少 ない方	先着 25名	全600円 ※全6回分を 初回に集金	参加者募集中!
10月8日(木) 14:00~14:45	転ばぬ先のボール で筋力アップ (毎月1回:全6回の1回目)	運動経験の少ない 方・体力に自信の 無い方	先着 25名	全600円 ※全6回分を 初回に集金	参加者募集中!
10月12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!
10月12日(月) 10:30~11:15	ゆる~い& かる~い体操 (毎月1回:全6回の1回目)	地域にお住いの方 ならどなたでも	先着 20名	全600円 ※全6回分を 初回に集金	参加者募集中!
10月12日(月) 12:30~14:30	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	先着 30名	無料	お申込み不要 直接お越しください
10月14日(水) 10:00~15:00 (12:00~13:00は、 お昼休みランチタイム)	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 発達心配があるお子 さんや、ご家族のため の時間	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
10月14日(水) 13:30~15:00	プラぶら講座 防災時の応急処置と地域 医療拠点について	地域にお住いの方 ならどなたでも	先着 30名	無料	参加者募集中!
10月16日(金) 23日・30日 9:30~11:30	ママの健康づくり講座 「かわりばんこ保育で ピラティスを楽しもう」	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回分を 初回に集金	9月25日より 受付開始します



日時	事業名	対象者	定員	参加費	お申し込み
10月21日(水) 13:30~15:30	みんなで歌う会 たんぼぼ	地域にお住いの方 ならどなたでも	先着 60名	無料	申込みは不要です
10月23日(金) 13:30~15:30	ぷらぷらっとカフェ 相談のできる茶話室 <u>介護者のつどい</u>	「おやっ?」と 思われた方や介護 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
10月24日(土) 13:00~15:00	源義経のお話と 詩吟物語・義経の生涯	地域にお住いの方 ならどなたでも	先着 40名	無料	お申込み受付中です!
10月27日(火) 10:00~11:30	福祉講座 認知症の未来につい て&ミニコンサート	地域住民で、認 知症に関心のあ る方など	先着 50名	無料	お申込み受付中です! ☆お電話または、窓口でお申込み下さい
10月27日(火) 10:15~11:30	「子どもへのまなざし」 発達凸凹のある子供たち への支援を考える講演会	発達凸凹のある お子さんの親や その支援者	15名	無料	参加者、募集中! お電話または窓口でお申込み下さい
10月27日(火) 18:45~19:45	夜のりらくすヨガ (毎月1回:全6回の1回目)	中学生以上~ 【女性】	先着 20名	全600円 ※6回分を 初回に集金	9月25日より受付開始します
10月28日(水) 10:30~11:15	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	10月1日~ 受付開始! 定員になり次第、受付を終了します
10月28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1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】	9月29日より受付開始します
10月29日(木) 10:00~12:00	出張ラ・フル	0才児~未就学児 ご家族&妊婦さん	なし	無料	申込みは不要です ※混雑した場合は、入場制限をする事が ございます

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

【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

横浜市青葉区新石川二丁目1-15
たまプラザテラス リンクプラザ4階

☎ 9 1 0 - 5 2 1 1

《休館日のお知らせ》

○10月26日(月)

*貸館予約
*福祉保健のご相談は
受けております!

