

# たまプラーザ地域ケアプラザ 平成28年12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



## 12月予定



日時	事業名	対象者	定員	お申し込み
12月2日(金) 10:00~12:00	月一ウォーキング 美しが丘地域ケアプラザ集合	どなたでも	なし	お申し込み不要・無料
12月2日(金) 13:00~14:00	かんたん！椅子ヨガ (全6回の3回目)	60歳以上の方	25名	定員となりました。 *新規の方ご相談ください。
12月6日(火) 13:00~14:30	♪冬の音楽会♪ 出演：ミュージックパートナー WE LOVE MUSIC	どなたでも	60名	お申し込み不要 無料
12月8日(木) 13:00~14:00	ボールで体操！ (全6回の3回目)	運動中級者向け 概ね60歳以上	25名	お電話・窓口でお申し込み 無料
12月12日(月) 10:30~11:15	運動初心者トライコース (全6回の3回目)	60歳以上の方	25名	お電話・窓口でお申し込み 無料
12月14日(水) 13:30~15:00	♪みんなで歌おう！♪ ブルーベルベットのミニコンサート もあります！	どなたでも	60名	お申し込み不要 無料
12月15日(木) 13:30~15:00	続・たまぶら元気塾 「コグニサイズで わらいおさめ」	65歳以上の方	20名	お電話・窓口でお申し込み 無料 宮元自治会館2階
12月20日(火) 13:30~14:30	負担の少ない運動方法を学ぼう！ 「身体の事を学んで体操」 (全3回の3回目) 終了	60歳以上の方	25名	お電話・窓口でお申し込み 無料
12月23日 (金・祝日) 13:30~15:30 毎月第4金曜日	♪認知症予防の集い場♪ 「プラぶらっとカフェ」 *ご家族も相談できてホット する茶話室を併設しています	「おやっ？」と 思われた方、介 護している方も ぶらっと立ち寄 ってみませんか？	なし	詳しくはお問合せ下さい 参加費：100円 (お茶とおやつ付)
12月27日(火) 18:30~19:30	夜のりらくすヨガ (全6回の3回目)	中学生以上~ (女性のみ)	25名	お電話・窓口でお申し込み 無料

## 1月予定



1月11日(水) 13:00~14:30	懐かしい歌謡曲を みんなで歌いましょう♪ 「昭和・平成の歌謡」	どなたでも	先着 60席	お申し込み不要・無料
1月18日(水) 13:30~15:30	うたを歌う会 「たんぽぽ」	どなたでも	先着 60席	お申し込み不要・無料
1月20日(金) 14:30~16:00	理学療法士と学ぶ！ 「口ごも予防 脊柱管狭窄症」	65歳以上の方	20名	お電話・窓口でお申し込み 無料

子育て 12月予定





日時	事業名	対象者	定員	お申し込み
12月7日(水) 15:15~16:00	おはなしごっこ たまブラ (全6回の3回目)	1~3歳のお子さん と養育者	25組	お電話・窓口でお申込み 無料*保育はありません
12月14日(水) 10:00~15:00 12:00~13:00お昼	あおば おもちのひろば ◎たまプラーザ地域ケアプラザ 	発達が気になる お子さん、 ホッと一息つきたい 養育者の方も どうぞ	なし	お申込み不要 無料 *お気軽にご来館ください  のんびり 過ごせます 
12月16日(金) 9:30~11:30	ママの手作りづくり講座のたまプラーザ 「かわりばんこ保育で ピラティスを楽しもう!」 (全5回の3回目)	あんよができる お子さんから 未就学児と その母親	40組	参加費:1000円/全5回 (保険代を含みます)
12月24日(土) 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 ◎火日は1/28(土)	①乳幼児~小学 生までのダウ ン症、障がい 者お持ちの方 など ②どなたでも	①5組 ②なし	①事前お申し込みが必要 ②お申し込み不要! *参加者募集中! ①500円1組 ②無料

子育て 1月予定

1月25日(水) 10:30~11:15	おやこでリトミック 	あんよ~未就学 児とその養育者	15組	お電話・窓口でお申込み 12月1日より申し込み開始  
1月31日(火) 10:15~11:30	子供へのまなざし 「発達凸凹子供支援を 考える会」	発達凸凹のある お子さんの養育 者・支援者	15名	電話または窓口でお申込み 無料*お子さん連れの方ご 相談ください

★おやこあそび場★ (多目的ホール2 ぶらざる~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 水 9:30~13:00
ろうさん 	あんよができた~ 未就学児まで	火 9:30~13:00 水 13:00~16:30

【お問い合わせ・お申し込み先】

たまプラーザ地域ケアプラザ  
横浜市青葉区新石川二丁目1-15  
たまプラーザテラスリンクプラザ4階

☎ 9 1 0 - 5 2 1 1

ホームページにも行事の予定を掲載しています!

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

検索ワードは「たまプラーザケアプラザ」

<休館日>

◎12月26日(月) (祝日・例)

未貸館予約 0021~0024

\*福祉保健のご相談は受けております

<年末年始のお知らせ>

◎12月29日~1月3日休館

\*1月4日(水)より開館します

