

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ平成30年5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




5月・6月予定



日時	事業名	対象者	定員	お申し込み
5月2日(水) 13:00~14:00	音楽で脳トレ	おおむね65歳以上の方	先着20名	電話・窓口で申込・無料
5月2日(水) 19:00~20:00	誰でもヨガ	どなたでも	先着20名	電話・窓口で申込・無料
5月7日(月) 9:30~11:00	参加調整事業 たまプラ 「数独クラブ」第2弾	おおむね65歳以上の方	先着30名	定員となりました
5月8日(火) 13:00~14:30	ヘルスプロモーション講座① 骨の健康を考えてみましょう 「骨密度測定&栄養のお話」Meiji(株)ゆたか	おおむね65歳以上の方	先着30名	電話・窓口で申込・無料
5月9日(水) 13:30~15:30	♪うたを歌う会♪ 「たんぼぼ」	どなたでも	先着50名	申込不要・無料
5月11日(金) 10:00~12:00	月一ウォーキング たまプラザ地域ケアプラザ集合	どなたでも	なし	申込不要・無料
5月11日(金) 15:00~17:00	ほっとおしゃべり会	ほっとしたい方 不安のある方	なし	申込不要・無料
5月15日(火) 14:00~15:00	身体の事を学んで体操 全3回 6/14(木)・7/12(木)	おおむね60歳以上の方	先着25名	電話・窓口で申込・無料
5月17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等を作ります。 次回は6/21(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!
5月19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6/16(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
5月22日(火) 10:00~11:30	発達凸凹の 子供の支援を考える会	発達凸凹のある お子さんの親や支援者	先着15名	電話・窓口で申込・無料
5月22日(火) 13:00~13:45	参加調整事業 運動初心者のための 椅子に座って体操!(前期)	おおむね65歳以上の方	先着20名	定員となりました
5月24日(木) 13:00~15:00	「大人のぬり絵」 次回は6/28です	どなたでも	先着20名	申込不要・出入り自由 ※色鉛筆(24色)用意あり ご持参もOK 参加費:100円
5月24日(木) 13:30~15:00	介護なんでも相談会 ~介護者のつとめ~ 「良質の睡眠で疲労回復」	介護に関心のある方・介護中の方 介護の経験のある方	なし	申込不要・無料
5月25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)



日時	事業名	対象者	定員	お申し込み
5月30日(水) 13:00~14:30	ブルーベルベットと 一緒に歌おう	どなたでも	先着 50名	申込不要・無料
6月13日(水) 13:00~14:30	♪午後の音楽界 vol.2 ♪ コカリナ演奏会 演奏:コカリナサークル「たまゆら」	どなたでも	先着 50名	申込不要・無料
6月19日(火) 12:30~14:00	♪お食事と音楽を楽しみましょう ソフリットカフェ	どなたでも	先着 30名	申込不要 ランチ400円

子育て5月・6月

日時	事業名	対象者	定員	お申し込み
5月9日(水) 10:00~12:00 (ランチタイムは 12:00~13:00) 13:00~15:00	あおば おもちゃのひろば @たまプラーザ 次回 6/13(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 
5月23日(水) 10:30~16:00	おやこでリトミック 春コース 次回 6/27(水)	あんよ~未就学 児とその養育者	先着 15組	電話・窓口で申込・無料 5月1日 9時申込開始
5月23日(水) 14:30~16:00	参加調整事業 おはなしごっこ 次回 6/27(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
6月14日(木) 15:00~15:30	子育てママの 身体のことを学んで体操	乳幼児を子育て 中のママ	先着 15名	電話・窓口で申込・無料 ※お子様連れOK 5月14日9時申込開始
6月15日(金) 10:00~11:30	子育てママのための おしごと復帰“プレ”サロン	おしごと復帰予 定の子育てママ	先着 15名	電話・窓口で申込・無料 ※保育あり 5月11日9時申込開始

★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 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

◎5月28日(月)、6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」

