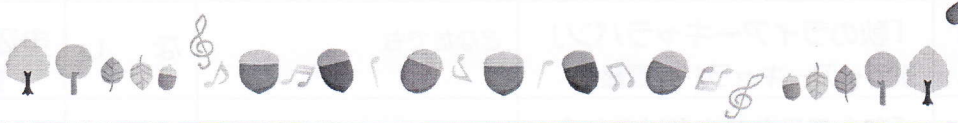
横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ2019年11月行事予定表

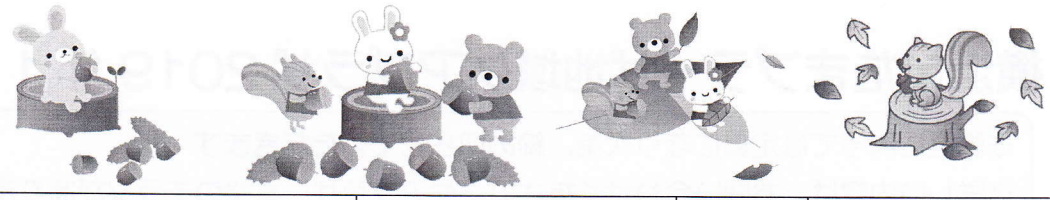
※講座によっては定員になり次第、締め切らせていただきます
※詳しい内容は、お問い合わせください。ケアプラザに事業のチラシがあります

11月



日　時	事　業　名	対象者	定員	お申し込み
11月　5日（火） 9:30～12:00	行先はみんなで決める！？ **「わが町を知る地域すごろく」**	概ね 70歳以上の方	定　員 20名	電話・窓口で申込 参加費：200円
11月15日（金） 14:30～16:00	**「理学療法士と学ぶ ロコモ予防講座」** ③　認知症のリハビリについて 次回は12/13（金）糖尿病のリハビリ	概ね 65歳以上の方	定　員 30名	電話・窓口で申込 参加費無料
11月17日(日) 10:30～14:30	第1回 **みんなでつくる** 文化祭		ステージ発表＆作品展示 どなたでも　出入り自由	
11月19日（火） 14:00～14:50	**「身体の仕組みを学んで、 痛みをやわらげよう！」** ②腰の痛み 次回は3/17（火）脚の痛み	どなたでも	定　員 30名	電話・窓口で申込 参加費無料
11月20日（水） 13:00～15:00	**「クリスマス アレンジメント作り講習会」**	どなたでも	定　員 30名	電話・窓口で申込 材料費：500円
11月21日（木） 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12/19（木）	どなたでも	定　員 20名	申込不要 参加費無料
11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12/20（金）	どなたでも	な　し	申込不要 参加費100円 （茶菓子代）
11月26日（火） 13:00～13:45	参加調整事業 **「椅子に座って体操」②** 次回は12/24（火）	概ね 65歳以上の方	若干名 空き有	電話・窓口で申込 参加費無料
11月27日（水） 13:00～14:30	みんなで歌おうVol.10 **「ブルーベルベット～冬の会」**	どなたでも （座席数に限りがあります）	定　員 50名	申込不要 参加費無料
11月28日（木） 13:30～15:30	**「大人のぬり絵カフェ」** 次回は12/19（木）	どなたでも	定　員 20名	申込不要 参加費：100円 紅　茶：100円
11月30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12/21（土）	どなたでも	定　員 20名	参加費無料 入退場自由

子育て 11 月



日 時	事 業 名	対象者	定員	お申し込み
11月 7日（木） 14:00～14:40	「秋のライアーキャラバン」 ※ライアーキャラバン最終回	どなたでも	な し	申込不要 参加費無料
11月12日（火） 10:30～11:00	「あんころもちのおはなし会」 @おやこあそび場 次回は 12/10（火）	あんよ～未就学児と その保護者	概ね先着 15 組	申込不要 参加費無料
11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） 次回は 12/11（水）	発達の気になるお子さん、ホっと一息つきたい保護者の方もどうぞ	な し	申込不要 参加費無料 ＊お気軽にご来館ください
11月27日（水） 14:30～15:30	「おはなしごっこ」 次回は 12/18（水）	就学前のお子さんと その保護者	若干名 空き有	電話・窓口で申込 参加費無料

上記の情報は 2019 年 10 月 20 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。
※参加調整事業は同じ講座を前・後期続けて受講できない事業です。
（前期受講者は後期のお申し込みはできません）

＜12月開催の事業＞～受付中～

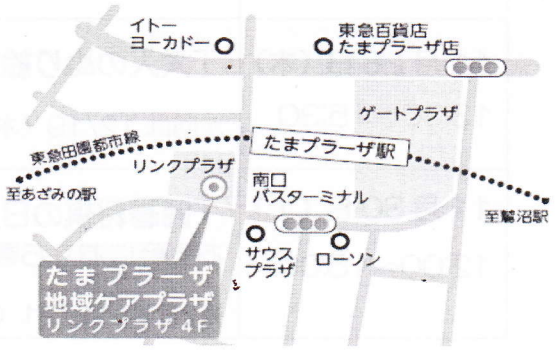
事 業 名	開 催 日 時	対 象 者	定 員	申 込 方 法
なしかちゃんくらぶ @たまプラーザ ～イヤイヤ期を 楽しく過ごそう！～	12月 2日（月） 10:00～11:30	（12/2 時点で） 1歳7か月 ～2歳3か月の お子さんと保護者 ※妊娠していない方	先 着 15 組	電話・窓口で申込 参加費無料 ※水分補給用の 飲物持参
クリスマスはオレの出番！ 「パパの子育て 応援講座③」 バルーンアートに挑戦！	12月 7日（土） 10:00～11:00	首が座った～ 2歳未満のお子さんと保護者	先 着 15 組	電話・窓口で申込 材料費 500 円 ※ポンプ・風船はお持ち帰りいただけます

★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	あんよができたら～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
11月25日（月）
※お知らせ※
休館日は貸館予約申込はできません
翌日の申込受付となります。



【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」