

フラぶら通信

2020年
11月15日発行

50号



社会福祉法人 緑成会
横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

〒225-8530
横浜市青葉区新石川2-1-15
たまプラーザテラス リンクプラザ4F
☎045-910-5211

検索

ホームページ
QRコード



たまプラーザ地域ケアプラザ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、横浜市からの通達に基づいた運営をしております。ケアプラザ事業、および貸館につきましては、事前申込制・定員制・事前検温・マスク着用・手指消毒・ソーシャルディスタンスの確保のほか、活動内容にも一部制限がございます。

3密を防ぎ、新しい生活様式に沿ったご利用へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

パパの子育て応援講座

①12/19(土) ②2021年1/16(土)

③2/20(土) 10:00~11:30 定員8組

「子育てははじめの一步&体を使った遊び」「子どもにウケる!絵本の読み聞かせ&仕事×子育て両立方法」「イライラしない子育て&夫婦のパートナーシップ」3回シリーズ

父親と子(概ね2歳未満) 事前予約制(先着順)

11/4(水) 10:00受付~ 11/19(木) 〆切

〆切翌日に抽選結果を電話でお知らせします

おやこでトミック

11/25(水) ①10:30~11:00

②11:30~12:00

①②とも定員6組 事前予約制 入替制

あんだよ~未就園児と保護者1名 無料

なしかちゃんくらぶ

~イヤイヤ期を楽しく過ごそう!~

イヤイヤ期の心配や不安なこと、一人で悩んでいませんか?親子で体を動かす遊びをとおして、お子さんと“楽しく過ごすコツ”を学びましょう!

2021年

1月21日(木) 10:00~11:00

1歳7ヶ月~2歳3ヶ月のお子さんと養育者
(※妊娠していない方)

定員8組 事前予約制(先着順) 無料

~フラぶらっとカフェ~

フラぶらなつかシアター

11/27(金) ①13:30~②14:30~ ※二部制です、どちらかにご参加ください

12/18(金) ①13:30~②14:30~ 定員20名 事前予約制(先着順)

参加費: 100円(おみやげ付) 2021年は1/29(金) 開催予定

懐かしい映像を見ながら、みなさんの顔を見ながら飲み物をいただいて、ほっとした時間を過ごしませんか?

~ポジティブエイジング講座~

脳が喜ぶ笑顔が生まれる

シナプソロジー

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段なれない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能を向上させます。

4回シリーズ

時間 13:00~14:00

☆2/9のみ 10:00~11:00

①12/15(火) ②2021年1/19(火)

③2/9(火) ④3/16(火)

定員30名 事前予約制(先着順)

電話にてお申し込みください

動きやすい服装・靴でご参加ください

介護予防チャンネル

身体・頭の介護予防
自宅でする簡単体操
コグニサイズ
頭の体操など



横浜市たまプラーザ

地域ケアプラザ

検索

たまプラ ケアプラ 地域交流

You Tube

地域交流事業

チャンネル

コンサートや体操、
親子向け事業など



クイズ: この広報紙の中に【どんぐり】は何個あるでしょうか? (答えは裏面)



開催予定事業のお知らせ



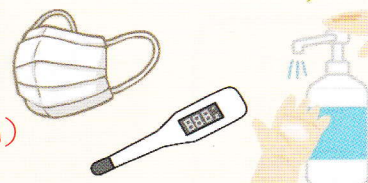
持ち物等、詳細についてはお問合せください(910-5211)

…ケアプラザ事業について…

事業に参加される方は、下記へのご協力をお願いします。

- ・お出かけ前の検温(37.0℃を超える場合はお休みください)
- ・マスク着用
- ・入館時の手指消毒
- ・検温

また、今後、事業内容の変更や中止となる場合がございます。ご了承ください。



定期事業

「おりがみサロン」 11/19(木)14:00-16:00

12/17(木)14:00-16:00 100円(コピー代・おりがみ代含む)

定員20名・毎月事前予約制(先着順)どなたでも ※次回2021年 1/21(木)

「大人のぬり絵」 11/26(木)14:00-16:00

12/24(木)14:00-16:00 100円(コピー代含む)

定員20名・毎月事前予約制(先着順)どなたでも ※次回2021年 1/28(木)
※感染症予防のため、ご参加の方は色鉛筆をご持参ください

～はじめて育児のひと息タイム～

「スマイル♡ママ」 各月全4回で1コース ※第4火曜日に翌月分の申込開始→先着順

毎週火曜日10:00-11:30 定員8組・毎月事前予約制 1歳未満のお子さんと保護者(1名)

「発達凸凹の子どもの支援を考える会」 11/24(火)10:00-11:30

定員6名 1か月前より事前予約制(先着順)発達凸凹のあるお子さんの親や支援者・無料
講師:篠山敦子さん(NPO法人あてはで神奈川) ※次回2021年 1/26(火)

「おもちゃのひろば」 12/9(水)①10:30-12:00 ②13:30-15:00

①②とも定員6組 毎月事前予約制(先着順)発達に心配があるお子さんと保護者 無料
※障がい児を育てる先輩ママがスタッフにいます ※次回2021年 1/13(水)

…地域包括支援センター… 高齢者やその家族など、地域の方々のサポートをしています。相談や手続きをはじめ、介護予防のための様々な講座や事業を開催しています。お気軽にお声かけください。介護等のご相談は、事前にお電話でのご予約をお願いいたします。045-910-5221



地域包括支援センターの事業は、[対象:おおむね65歳以上の方][無料]です。

～介護する側の癒しの場～ ※会場 美しが丘地域ケアプラザ

「介護者のつどい」

定員20名(要予約) 11/26(木)13:30-15:00

～ポジティブエイジング講座～

「つながり年賀状」 各回定員15名 (要予約) ① 12/7(月) 13:00-14:00

年賀状を書いて、手先を動かし 楽しく介護予防 ② 12/10(木)13:00-14:00

新しい年がよい年になりますように!

～季節を感じて楽しく歩こう～

「たまプラオリエンテーリング」 ※定員なし 申込不要 1/8(金) 10:00-11:00

月1ウォーキングに代わり 地図を見ながら文字を見つけて歩きます

地域包括支援センター事業

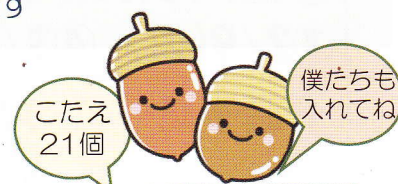
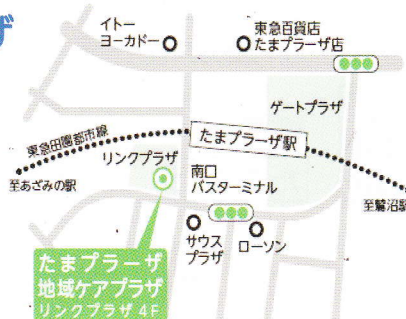
横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

(社会福祉法人 緑成会)

〒225-8530 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

- 電話 045-910-5211
- FAX 045-910-5231
- HP <http://ryokuseikai-yokohama.jp/>

たまプラザ駅直結、リンクプラザの4階です。
(銀行の左横にあるエレベーターをご利用ください)



○休館日のお知らせ○

毎月第4月曜日

11/23(月)・12/28(月)

※休館日は貸館申込はできません。