| 日 時 | 事 業 名 | 対象者 | 定 員 | 参加費 | お申し込み |
|---|---|---|---|---|---|
| 5月14日（木）<br>14:00～14:45 | 転ばぬ先の<br>ボールで筋力アップ！<br>（毎月１回：全6回の2回目） | これまで遠山先生の講座を受講されたことがない方 | 30名 | 100円<br>/1回 | 参加者、募集中！<br>お電話または、窓口でお申込み下さい |
| 5月15日（金）<br>13:30～15:00 | ロコモ予防講座①<br>骨粗しょう症に<br>負けない暮らし | 概ね、<br>６５歳以上 | 25名 | 無　料 | 参加者、募集中！<br>お電話または、窓口でお申込み下さい |
| 5月21日（木）<br>15:30～16:30 | キラキラ☆<br>エクササイズ<br>（毎月１回：全6回の2回目） | 概ね40歳以上～<br>どなたでも | 20名<br>程度 | 100円<br>/1回 | <br>参加者、募集中！<br>お電話または、窓口でお申込み下さい |
| 5月22日(金)<br>29日(金)<br>9:30～11:30 | ママの健康輪づくり講座　春<br>「かわりばんこ保育で<br>ピラティスを楽しもう」<br>（全８回の１・２回目） | あんよができる<br>お子さん～未就園児<br>とその母親 | 40組 | 2000円<br>/全8回分 | 参加者、募集中！<br>お電話または、窓口でお申込み下さい |
| 5月22日(金)<br>13:30～15:30 | 認知症予防<br>プラぷらっとカフェ<br>☆相談のできる“茶話室”もあります介護者のつどい | 「おやっ？」<br>と、思う方は、<br>どなたでも<br>介護中の方もぜひ！ | なし | 100円/<br>参加費 | 直接、ケアプラザまで、<br>お申し込みください<br> |
| 5月26日(火)<br>10:15～11:30 | 「子どもへのまなざし」<br>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<br>お子さんの親や<br>その支援者 | 15名 | 無　料 | 参加者、募集中！<br>お電話または、窓口でお申込み下さい |
| 5月27日（水）<br>10:30～11:30 | おやこで<br>リトミック | あんよができるお子さん～未就学児<br>とその親 | 15組 | 無　料 | 5月1日～受付開始！<br> <br>定員になり次第、受付を終了します |
| 5月27日（水）<br>15:15～16:00 | おはなしごっこ<br>たまプラ<br>（毎月１回：全6回の２回目） | 子育て中の方と<br>1・2・3歳の<br>お子さん<br>※保育はありません | ２０組 | 200円<br>/1組<br>【全６回分】 | <br>参加者、若干名、募集中！<br>定員になり次第、受付を終了します |
| 5月26日（火）<br>18:45～19:45 | 夜のりらっくすヨガ<br>（毎月１回：全6回の2回目） | 中学生以上～<br>【女性】 | 20名 | 100円<br>/1回 | 参加者、募集中！<br>定員になり次第、受付を終了します |

## ★おやこあそび場★　（多目的ホール２　ぷらざる～む）

安全にご来館いただくために、利用される方の概ねの目安を設けております。
また、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。

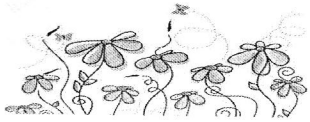
| | | |
|---|---|---|
| おひさま | 首がすわったら～　ねんね・おすわり・たっちくらいまで | 火　１３：００～１６：３０<br>木　９：３０～１３：００ |
| ぞうさん | あんよができたら～<br>未就学児 | 火　９：３０～１３：００<br>木　１３：００～１６：３０ |

**≪休館日のお知らせ≫**

**◎5月25日（月）**

＊貸館予約・
ご相談の対応は行っております！

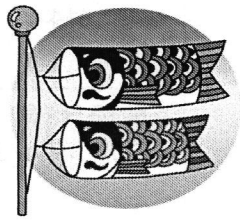
## 【お問い合わせ・お申し込み先】



横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ
地域活動交流　☎910-5211

# 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 平成27年 5月行事予定

## 会　場：横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ



※　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。ケアプラザに事業のチラシがあります。

| 日　時 | 事　業　名 | 対象者 | 定　員 | 参加費 | お申し込み |
|---|---|---|---|---|---|
| 5月1日（金）<br>13:30～14:30 | かんたん！<br>椅子ヨガ<br>（毎月１回：全6回の2回目） | ほぼ初めて、<br>ヨガをする方 | ２５名 | 100円<br>/1回 | 参加者募集中！！ |
| 5月11日（月）<br>10:30～11:15 | ゆる～い＆<br>かる～い体操<br>（毎月１回：全6回の2回目） | これまで彩景先生の講座を受講されたことがない方 | 20名<br>程度 | 100円<br>/1回 | 参加者、若干名、募集中！<br>お電話または、窓口でお申込み下さい |
| 5月11日（月）<br>①10:30～12:00<br>②12:00～14:30 | すこやか<br>親子セミナー<br>①ふれあい遊び<br>②交流会 | ①は、首がすわったら～2・3歳児<br>ダウン症のお子さん等<br>②は、どなたでも | ①は、5組程度<br>②は、なし | ①は、<br>500円/1組<br>②は、無料 | ①は、事前お申し込みが必要<br>②は、お申し込み不要！<br>※参加者募集中！ |
| 5月11日（月）<br>15:00～18:00 | ほっと<br>おしゃべり会<br>ほっとサロン青葉共催 | 不安のある方等<br>(年齢は問いません) | 20名<br>程度 | 無　料 | お申し込み不要！<br>お気軽にご来館ください |
| 5月12日（火）<br>10:00～11:30 | 新地域人応援講座<br>マーガレット<br>お菓子・パン教室<br>（全４回の１回目） | お菓子やパン作りでボランティア活動をしていきたい方 | 12名 | 500円<br>/1回 | 参加者、若干名、募集中！<br>お電話または、窓口でお申込み下さい |
| 5月12日（火）<br>13:30～15:00 | 介護者のつどい<br>美味しい紅茶で<br>癒しのひととき | 介護中の方<br>介護予定の方<br>介護に関心のある方 | 8名 | 無　料 | 参加者募集中！<br>お電話または、窓口でお申込み下さい |
| 5月13日（水）<br>10:00～15:00<br>(12:00～13:00は、<br>お昼休み:ランチタイム) | あおば<br>おもちゃのひろば<br>@たまプラーザ<br>地域ケアプラザ | チャレンジ<br>タイム<br>発達の心配がある<br>お友達やご家族の<br>ための時間 | ご自由に<br>ご来館<br>ください | 無　料 | お申し込み、不要<br>お気軽にご来館ください |
| 5月13日（水）<br>20日（水）<br>27日（水）<br>13:00～16:00 | はじめての<br>麻雀講座 | 麻雀初心者 | 16名 | 無　料 | ※定員となりました。<br>受付を終了させて<br>頂きました。 |
| 5月13日（水）<br>14:00～15:30 | うたごえひろば | 昭和・平成の<br>歌謡曲をみんなで<br>歌いましょう♪ | 椅子は<br>60席<br>です | 無　料 | お申し込み不要<br>お気軽にご来館ください |