



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

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ
地域活動交流 ☎910-5211

