

# 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 平成28年 4月行事予定

※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
4月1日(金) 13:00~14:00	かんたん! 椅子ヨガ <small>(毎月1回:全6回の1回目)</small>	運動初心者~ 中級者 概ね60歳以上	先着 25名	無料	お申し込み受付中!
4月1日(金) 10:00~12:00	月一ウォーキング	地域にお住いの方 ならどなたでも可	自由参加 です	無料	※月により集合場所が変わります! 奇数月 たまプラーザ地域ケアプラザ 偶数月 美しが丘地域ケアプラザ
4月5日(火) 13:30~14:30	身体の事を 学んで体操	運動初心者~ 中級者 概ね60歳以上	先着 25名	無料	お申し込み受付中! 柔道整復師より、痛みの原因や、 痛みを軽減して出来る体操を指導
4月11日(月) 10:30~11:15	運動初心者 トライコース <small>(毎月1回:全6回の1回目)</small>	運動初心者の方 向け事業です 概ね60歳以上	先着 25名	無料	お申し込み受付中! 運動する機会の少ない方や、運動を 始めようと思っている方。
4月13日(水) 14:00~15:30	認知症サポーター 養成講座	地域にお住いで 運動の機会が少 ない方	先着 15名	無料	★開催場所 ディアコートたまプラーザ(1階) 美しが丘2-17-15
4月13日(水) 10:00~15:00 <small>(12:00~13:00は、 お昼休み:ランチタイム)</small>	あおば おもちゃのひろば @たまプラーザ 地域ケアプラザ	チャレンジタイム 発達の心配があるお 子さんや、ご家族の ための時間	ご自由に ご来館 ください	無料	お申し込み不要! お気軽にご来館ください 
4月13日(水) 14:30~16:00	和み語り ~春~	地域にお住いの方 ならどなたでも	先着 50名	無料	日本や海外の物語を聞きなが らゆっくりとした時間をお過 ごし下さい。
4月14日(木) 13:00~14:00 <small>(毎月1回:全6回の1回目)</small>	ポールで体操! <small>(毎月1回:全6回の1回目)</small>	中級者向けの体 操です 概ね60歳以上	先着 25名	無料	参加ご希望の方は お問合せ下さい
4月15日(金) 13:30~15:00	理学療法士と学ぶ 認知症の予防	横浜市在住の 65歳以上の方	先着 30名	無料	申込み受付中! 