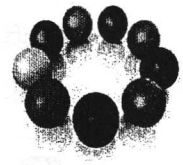
横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ　平成28年 4月行事予定

※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 （毎月１回：全6回の１回目）	運動初心者～ 中級者 概ね６０歳以上	先着 ２５名	無　料	お申込み受付中！
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 （毎月１回：全6回の１回目）	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 （12:00～13:00は、 お昼休み:ランチタイム）	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	ボールで体操！ （毎月１回：全6回の１回目）	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！

日時	事業名	対象者	定員	参加費	お申し込み
4月20日(水) 13:30～15:30	みんなで歌う会 たんぽぽ	地域にお住いの方 ならどなたでも	先着 ６０名	無　料	ピアノの伴奏と歌で、楽しい一時をお過ごし下さい。
4月21日(木) 13:30～15:00	たまプラ元気塾	６５歳以上の方	先着 ２０名	無　料	★開催場所は宮元自治会館です！
4月22日(金) 13:30～15:30	プラぷらっとカフェ 相談のできる茶話室 介護者のつどい	「おやっ？」と思われた方や介護中の方もぜひ！	な　し	100円/参加費	詳しくはお問合せ下さい。
4月26日（火） 18:30～19:30	夜のりらっくすヨガ （毎月１回：全6回の１回目）	中学生以上～ 【女性】	先着 25名	無　料	参加者募集中！
4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１回目）	1・2・3歳のお子さんと保護者 ※保育はありません	先着 ２０組	無　料	参加者募集中！
4月27日(水) 13:30～15:00	やさしい介護技術とお役立ち介護用品情報	介護中の方・介護経験のある方・介護予定の方など	先着 ２０名	無　料	介護に関心のある方もお申込み下さい。

★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 	あんよができたら～ 未就学児まで	火　9：30～13：00 木　13：00～16：30

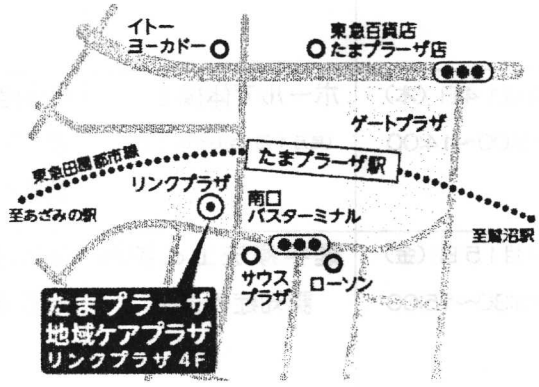
≪休館日のお知らせ≫

○4月25日(月)

＊貸館予約
＊福祉保健のご相談は受けております！

【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

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

☎　９１０－５２１１