

# 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 平成 27 年

# 12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
12月2日(水) 15:15~16:00	おはなしごっこ (毎月1回:全6回の3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	全200円 /1組 ※全6回分を 初回に集金	定員になり受付は終了しました
12月3日(木) 10:00~12:00	出張ラフル	0才児~未就学児 ご家族&妊婦さん	なし	無料	申込みは不要です ※混雑した場合は、入場制限をする事が ございます
12月4日(金) 10:00~12:00	月一ウォーキング	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
12月4日(金) 13:30~14:30	かんたん! 椅子ヨガ (毎月1回:全6回の3回目)	ほぼ初めて、 ヨガをする方	先着 25名	全600円 600円/人 ※全6回分を 初回に集金	定員になり受付は終了しました
12月9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
12月9日(水) 13:30~15:00	ブラブラ講座 防災時の応急処置と地域 医療拠点について	地域にお住まいの方 ならどなたでも	先着 30名	無料	参加者募集中! 日用品を使った応急処置 災害時の医療拠点などを学びます
12月10日(木) 13:00~13:50	貯筋体操クラブ (毎月1回:全6回の3回目)	地域にお住いで 運動の機会が少 ない方	先着 25名	全600円 600円/人 ※全6回分を 初回に集金	定員になり受付は終了しました
12月10日(木) 14:00~14:50	転ばぬ先のボール で筋力アップ (毎月1回:全6回の3回目)	運動経験の少ない 方・体力に自信の 無い方	先着 25名	全600円 600円/人 ※全6回分を 初回に集金	参加者募集中!
12月12日(土) 10:00~11:30	時間旅行 「里山に廃校を 訪ねて」	どなたでも可	先着 40名	無料	申込み不要! 「廃校浪漫紀行」著者の鎌田聡氏 による講話です。
12月14日(月) ①10:30~12:00 ②12:00~14:30	すこやか 親子セミナー ①ふれあい遊び ②交流会	①首がすわったら~ 2・3歳児まで ダウン症のお子さん等 ②どなたでも可	①5組 程度 ②なし	①500円 /1組 ②無料	①は、事前お申し込みが必要 ②は、お申し込み不要! ※参加者募集中!

日時	事業名	対象者	定員	参加費	お申し込み
12月14日(月) 10:30~11:15	ゆる〜い& かる〜い体操 (毎月1回:全6回の3回目)	地域にお住いの方 ならどなたでも	先着 20名	全600円 600円/人 ※全6回分を 初回に集金	定員になり受付は終了しました
12月15日(火) 13:00~14:30	冬の音楽会 ミュージックパートナー WE LOVE MUSIC	どなたでも可	先着 60名	無料	お申込み不要! お気軽にご来館ください
12月18日(金) 9:30~11:30	ママの健康づくり講座 「かわりばんこ保育で ピラティスを楽しもう」 (全8回の6回目)	あんよができる お子さん~未就園児 とその母親	先着 40組	2000円/ ※全8回分を 初回に集金	参加者募集中!
12月22日(火) 18:45~19:45	夜のりらくすヨガ (毎月1回:全6回の3回目)	中学生以上~ 【女性】	先着 20名	全600円 600円/人 ※全6回分を 初回に集金	参加者募集中!
12月25日(金) 13:30~15:30	プラぶらっとカフェ 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	直接、ケアプラザまで、お申し 込みください



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

### ◀休館日のお知らせ▶

○12月28日(月)

- \*貸館予約
- \*福祉保健のご相談は  
受けております!

### ■年未年始のご案内

- \*年末 12月28日(月)迄ですが、貸館利用は27日(日)までとなっております。
- \*年始 平成28年1月4日(月)より通常利用となります。

### 【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

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

☎ 9 1 0 - 5 2 1 1

