



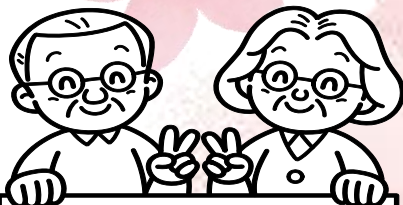
はぁとらんど

令和5年4月1日 第168号

発行(年6回発行)
横浜市並木地域ケアプラザ
金沢区富岡東2-5-31
TEL 775-0707
FAX 775-0877
発行責任者 所長 北村公典

スマホ初心者さんのための 基本講座

参加費
500円



5月10日(水)

13:30~15:30

始めてスマートフォンを使う方、使い方がわからない方など、初心者さん向けの講座です。

内容は、基本に特化したもの(電話ができる・文字入力ができる・LINEが使える・カメラが使える・ニュース、天気予報を見る等)となっています。

「スマホは、習うより慣れよ」です。

一緒に楽しく、スマホに慣れていきましょう



会場：並木地域ケアプラザ2階(多目的ルーム)

対象：地域にお住まいの方

定員：12名

持ち物：ご自分のスマホ、筆記用具、上履き

申込み：4月12日(水)9:30より電話または窓口にて

講師：岩田めぐみさん

担当：小川

令和5年3月5日

にんぎょうげき

を開催しました。

今年も並木地域ケアプラザにて人形劇サークル「ら・らんじえ」さんによる人形劇の公演を開催しました。

家族での参加が多く、一歳未満の赤ちゃんは、パパやママの膝の上で、ジーツと目を凝らしたり、手をパチパチしてみたり、2歳以上のお子さんは、一緒に歌ったり、踊ったり、気持ちを身振り手振りで表現して楽しんでいました。

また来年も、みんなで見に来てください。



NOBINOBI 体操

参加者募集

最近、運動不足だなと感じる方
のびのびと体操を始めてみませんか？

5月17日(水)

13:30~15:00

場所：並木地域ケアプラザ 2階

講師：新田 ゆかり先生

内容：セラバンド(ゴム製バンド)を使った体操

持ち物：室内用運動靴・飲み物・タオル

参加費：今回体験無料

対象：10名募集 先着順(4/19~申込開始)

※毎月第3水曜日に運動する自主グループ「NOBINOBI 体操」を立ち上げました。一緒に運動する仲間を募集します。まずはこの機会に体験してみませんか？



令和5年1月29日(日) もちつき大会

富岡第一地区

1月29日(日)に開催された富岡第一地区の「もちつき大会」は、地元の和太鼓グループの演舞やジーコさんのバルーンアートなど、とても賑やかで、たくさんの方が富岡公園に集まりました。

金沢区長も来場し、金沢区の広報キャラクター『ぼたんちゃん』は、子ども達に囲まれて大人気でした。

開始してすぐに、おもちや豚汁チケット購入の長い列ができ、大盛況のイベントとなりました。



令和5年度 並木地域ケアプラザ主催

介護者のつどい

「家族の介護が大変だけど、相談できる相手がない…」そんな悩みをお一人で抱えていませんか。ここは、そんな介護の悩みや疑問を気軽に話し合える場です。

毎月第3火曜日 13:30

4月18日	5月16日	6月20日
7月18日	8月休み	9月19日
10月17日	11月21日	12月19日
1月16日	2月20日	3月19日

会場：並木地域ケアプラザ 2階多目的室
対象：ご家族の介護をしている方・介護に関心のある方どなたでも。 担当：岡田

子育てサロンなみき

日時：4月18日(火) ※毎月第3火曜日
10:30~12:00

場所：並木地域ケアプラザ 2階

内容：子育てサロンは、お子さんとお母さんが遊べるフリースペースです。予約無しで、時間内なら自由にお出入りできますので、お気軽にお越しください。♥絵本・手遊び・ふれあい遊びなど

ママのためのピラティス

日時：5月9日(火) ※奇数月第2火曜日
10:30~11:30

場所：並木地域ケアプラザ 2階

申込：定員10組(先着順)

4月10日(月)~申込開始

参加費：500円

持ち物：運動しやすい服装・飲み物・タオル

※横浜市の市民利用施設等イベント情報ホームページにも事業のお知らせを載せています。



この広報紙に掲載された講座等の応募・問い合わせにより収集した個人情報は、当ケアプラザからの案内等の送付・連絡のために使用し、目的の外に使用することはありません。



お問い合わせは・・・
横浜市並木地域ケアプラザ
金沢区富岡東2-5-31
TEL:775-0707 FAX:775-0877