

反町地域ケアプラザ予定表

8月

午前開催
午後開催

※主催・共催事業を掲載しています。詳細はケアプラザまでお問合せください。

日	月	火	水	木	金	土
		1 貸館抽選会 布おもちゃグループ	2 Ah~! さくら体操教室 反町男の体操教室	3 木曜いこいの広場	4 反町男塾 健康相談	5
6	7 反町体操教室	8 布おもちゃグループ	9 ご近所お茶飲み会	10	11 反町活き粋シニアの会	12
13	14 たんたんキッズ ポッチャ	15 布おもちゃグループ	16 Ah~! さくら体操教室 ※変更する場合があります。	17 木曜いこいの広場	18	19 悠々亭
20	21 反町体操教室	22 布おもちゃグループ	23 ご近所お茶飲み会	24	25 反町活き粋シニアの会	26
27 休館日	28 ポッチャ	29 布おもちゃグループ	30 Ah~! さくら体操教室 (仮) 反町男の体操教室	31		

9月

午前開催
午後開催

日	月	火	水	木	金	土
					1 貸館抽選会 反町男塾 健康相談	2
3	4 反町体操教室	5 布おもちゃグループ 青木なかよし会	6 Ah~! さくら体操教室 (仮) 反町男の体操教室	7 健康の芽×介護予防講座 木曜いこいの広場	8 反町活き粋シニアの会	9
10	11 たんたんキッズ ポッチャ	12 布おもちゃグループ	13 ご近所お茶飲み会	14	15 親子でワットと遊ぼう	16 悠々亭
17	18 反町体操教室	19 布おもちゃグループ 介護者のつどい	20 Ah~! さくら体操教室 (仮) 反町男の体操教室	21 健康の芽×介護予防講座 木曜いこいの広場	22 リトモバンビ 反町活き粋シニアの会	23
24 休館日	25 ポッチャ	26 布おもちゃグループ	27 ご近所お茶飲み会	28	29 かなプラ子育て応援タイム	30

お問合せ・お申し込みは反町地域ケアプラザまで TEL 321-8004

たまたて箱



<第127号> 令和5年7月25日
〔発行：反町地域ケアプラザ〕
横浜市神奈川区反町1-11-2
電話 321-8004
FAX 321-8077
<https://www.yokohamashakyo.jp/tanmachi/>

健康の芽×介護予防講座



毎週木曜日に活動している団体『健康の芽の会』との共催で介護予防・健康講座を開催します。単発の参加可能です。お気軽にご参加下さい。

体力測定de健康アップ講座

- 日時 9月7日(木) 10:00~12:00
- 持ち物・服装 飲み物・動きやすい服装
- 「からだにいいこと手帳」「栄養ラUNCHONMATT」
神奈川県オリジナル手ぬぐいプレゼント



■場所
反町地域ケアプラザ
多目的ホール

- 対象者
おおむね60歳以上の
地域住民の方
- 定員
各講座30名程度

栄養講座

- 日時 9月21日(木) 10:00~12:00
- 神奈川県オリジナルランチONMATT & 5角箸プレゼント



コグニサイズ・健康体操講座

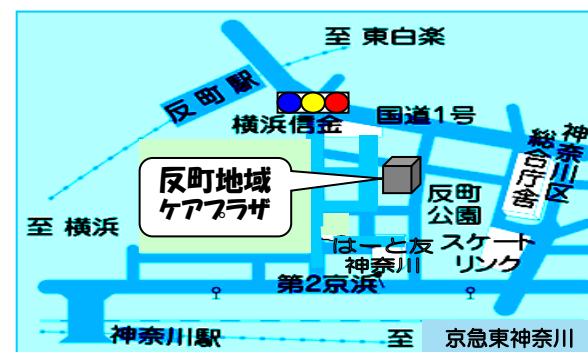
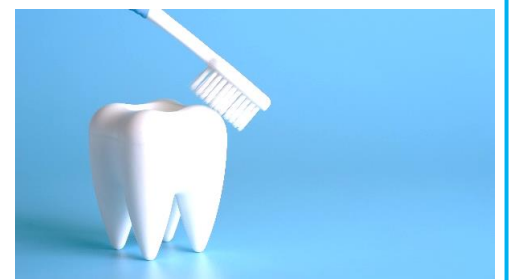
- 日時 10月5日(木) 10:00~12:00
- 持ち物・服装 飲み物・動きやすい服装



口腔ケア講座

- 申し込み・問い合わせは、
反町地域ケアプラザまで

- 日時 10月12日(木) 10:00~12:00
- 歯ブラシプレゼント



☆反町駅より徒歩3分☆
開館日：月曜日～土曜日 9時～21時
日曜日・祝日 9時～17時
休館日：毎月最終日曜日、年末年始



※駐輪・駐車場はありません。



介護者のつとめ9月開催 あなたを助けるラク家事講座

介護と家事をうまく両立するには、家事をどれだけ時短できるかがポイントです。家事を時短できれば、自分の時間や家族との時間も増えるため、ストレス軽減にもつながります。この講座では家事を効率化して負担を減らす方法を学べます！

- 日時：9月19日（火）13：30～
 場所：反町地域ケアプラザ 多目的ホール
 対象者：介護や介助が必要な方を看ている家族および介護に関心のある方
 講師：花王グループカスタマーマーケティング株式会社 高井 加代子 氏
 林 和世 氏
 申込：電話または窓口にて受付

ケアプラザ協力医による 健康相談会

～毎月第1金曜日開催～

9月1日・10月6日（金）
 13:30～14:30（おひとり30分程度2名まで）

- ◆場所：反町地域ケアプラザ ボランティアルーム
- ◆予約：先着順 電話受付

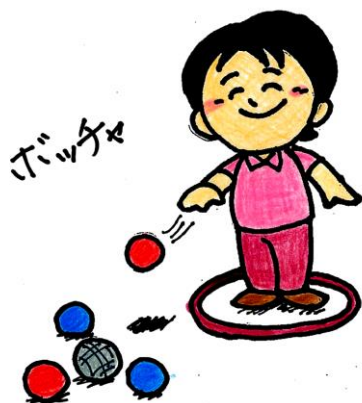
まつしま内科クリニック
 松島先生



「みんなでポッチャを楽しもう」

パラリンピック正式種目で近年注目されている「ポッチャ」。老若男女問わず、子どもから高齢の方までどなたでも楽しめるスポーツです。最近ケアプラザ周辺でじわじわポッチャ人気上がり、競技する人が増えています！「ポッチャ」に関心のある方、参加してみませんか？

- ◆日時：毎月第2・4月曜日 15:00～17:00
- ◆場所：反町地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆対象：年齢不問
- ◆申込：電話または窓口にて受付



郵便局出張相談

10月13日（金）



- 9:30～10:30
 ◆横浜ポートサイド内郵便局
 11:00～12:00
 ◆神奈川宮前郵便局

ケアプラザ職員が郵便局に出張します。介護のご相談、成年後見制度についてのご質問など、お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

布おもちゃグループ企画 布おもちゃ講習会

布おもちゃ「ボタンがふたつ」を一緒につくりませんか？接着剤は使いませんので、どなたでも安心して遊んだり、指先の練習ができます。裁縫が苦手の方は布おもちゃグループがサポートします！！

- ◆日時：10月3日・10日・17日
 いずれも火曜日 10：00～12：00
- ◆場所：反町地域ケアプラザ多目的ホール
- ◆定員：8名まで（先着順）
- ◆参加費：1,200円
- ◆申込：電話または窓口にて申込
- ◆持ち物：裁縫道具・筆記用具



※写真はイメージです

※裁縫道具をお持ちではない方は貸出ができます！

リトモバンビ

親子で身体を動かすリトミックの要素を取り入れた親子講座です。工作をしたりもします。お子様とコミュニケーションをとりながら、一緒に楽しみませんか？

- ◆日時：9月22日（金）
 10月27日（金）
 11月24日（金）（全3回）
 いずれも10：15～11：30頃まで



- ◆場所：反町地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆対象：おおむね1歳半から4歳までのお子様とその保護者 先着10組
- ◆参加費：無料
- ◆申込：9月8日（金）10：00～電話で受付



親子でワッと遊ぼう & 反町地域ケアプラザ共催

親子でワッと遊ぼう

奇数月第3金曜日

- ◆9月15日（金）
 10：00～11：30
- ◆集合場所：反町地域ケアプラザ 多目的ホール

- ◆対象：未就学児とその保護者
- ◆定員：10組
- ◆申込：開催日一週間前から申込開始
 下記メールにて受付
 oyakonotamariba@gmail.com

※参加者全員のお名前、お子さんの年齢、ご連絡先を明記してください。

保育ボランティアこぶしと一緒に遊ぼう♪
 ホールで自由あそび・新聞紙あそびなど

