

# 10月

## 横浜市若葉台地域ケアプラザ ～ 事業のお知らせ ～

### 『 福祉フェア 』

日時：10/13（土）11:00～14:00

※詳細はポスターをご覧ください。

※当日の出入りは自由。靴の履き替えは不要です。

### 『 オータムコンサート ～純とその仲間たち～ 』

日時★ 10月27日（土）13:30～14:30

出演者★ 伊藤純氏（バス歌手）、ヴォイトレの会  
参加券配布期間♪

10/19（金）11時から窓口にて配布開始。定員あり。

※当日、参加券を必ずご持参ください。

### ～ゆるやか体操、らくらく体操 参加者募集～

対象者：75歳以上でケアプラザに通える方

期間：10月～3月の毎週月曜日（祝日除く）

申込：9/3（月）10時から9/15（土）15時まで  
来館受付（申込多数の場合は抽選）

#### ①『ゆるやか体操』（体操と茶話会）

時間：10:30～12:00 参加費：300円/回

#### ②『らくらく体操』（体操）

時間：13:30～14:30 参加費：200円/回

### 『 けあぶらカフェ いこい 』

日時★ 10月14日（日）13:30～15:30

参加費★ 100円（お菓子・飲み物付）

※どなたでもお越しいただけます

### 『 歌声広場 』

日時★ 10月26（金）13:30～15:30

参加費★ 150円（お茶付き） ※申込不要

\*よこはま健康スタンプラリー対象事業

### パン工房「わかば」出張販売

日程 10/2（火）、12（金）、16（火）、26（金）

11:45～12:30

### ★★★ 区役所の事業 ★★★

・「子育て相談」毎週水曜日（祝日除く）

10/3、10、17、24、31 10:00～12:00

・「赤ちゃん教室」10/11（木）10:00～11:30

### ★★★ 地域団体の事業 ★★★

・「みんなあつまれ」10/23（火）10:00～14:40

※いずれも会場はケアプラザです

### 『 リフレッシュピラティス 』

日程：10/2（火）、11/6（火）、12/4（火）

1/25（金）、2/15（金）、3/5（火）

時間：10:30～11:30

対象：若葉台在住で乳幼児・小学生を子育て中の方

定員：各回先着20名 参加費：200円

申込：9/14（金）10時から電話・来館受付

※保育あり。詳細はお問い合わせください。

\*よこはま健康スタンプラリー対象事業

### 『 なかよし親子体操 』

日時：10月～3月第2火曜日 10:30～11:30

対象：若葉台在住の2～3歳児とその親

定員：15組（応募多数の場合、抽選）

参加費：300円/回

申込：9/15（土）10時から9/26（水）15時まで

電話・来館受付

※保育あり。詳細はお問い合わせください。

\*よこはま健康スタンプラリー対象事業

### みんなのサロン『 もぐもぐ 』

日時★ 10月2日（火）13:30～15:30

対象★ 近隣にお住まいの心の病を持った方

内容★ 手工芸（紙バンド）

※詳細はケアプラザまでお問合せください

### 『 ゆっくりノルディック 』

日時：10月～6月原則第1金曜日 14:00～15:20

対象：おおむね65歳以上で初心者の方

参加費：無料 定員：15名（応募多数の場合抽選）

申込：9/11（火）10時から9/25（火）15時まで

来館受付

\*よこはま健康スタンプラリー対象事業

### 『 コミハ健康講座&出張相談 』

日時★ 10月24日（水）

≪第1部≫ 14:00～15:00 健康講座

≪第2部≫ 15:00～16:00 相談コーナー

場所★ わかば学園コミュニティハウス研修室3

※予約不要です。直接、会場にお越しください。

### ★★★ お申込み・お問合せ ★★★

横浜市若葉台地域ケアプラザ

TEL 045(923)8831

