

10月

横浜市若葉台地域ケアプラザ ～ 事業のお知らせ ～

『ゆるやか体操・らくらく体操 参加者募集』

対象者：概ね 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：9/4(月)10:00～9/14(木)14:00 まで
来館にて受付（定員 25 名）

①『ゆるやか体操』（午前）

内 容：イスに座って行う体操と茶話会
時 間：10:30～12:00 参加費：300 円

②『らくらく体操』（午後）

内 容：イスに座って行う体操
時 間：13:30～14:30 参加費：200 円

※詳細はポスターをご覧ください。
※応募多数の場合は抽選になります。
結果は 9/22（金）までに封書にて連絡します。

今年もやります！「福祉フェア」！

10月14日（土）11:00～14:00
利用団体の発表会やお赤飯、焼きそば、豚汁などの販売もあります。お誘い合わせの上、ご来場ください。※詳細はポスターをご覧ください



『 けあぶらカフェ いこい 』

認知症の方やご家族、地域の方、どなたでも
お気軽にお越しください。

日 時 ★ 10月8日（日）13:30～15:30
参加費 ★ 100 円 ※申込不要です

『なかよし親子体操 参加者募集』

対象者：概ね 2～3 歳の子供と親
期 間：10月～3月の毎月第2火曜日
参加費：1回 500 円
申 込：9/12(火)11:00～9/19(火)15:00 まで
来館にて受付（定員 15 組）
※ご兄弟の保育をご希望の方はスタッフにご相談
ください。詳細はポスターをご覧ください。

『 コミハ健康講座&出張相談 』

日 時★ 10月25日（水）
≪第1部≫ 14:00～15:00
体操・脳トレなどの健康講座
≪第2部≫ 15:00～16:00
介護や福祉制度などの相談コーナ
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。

みんなのサロン『もぐもぐ』

日 時 ♪ 10月3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 参加費 ♪ 200 円

『 歌声広場 』

日 時 ★ 10月27日（金）13:30～15:30
参加費 ★ 150 円（お茶付き）※申込不要



★★★ 区役所の事業 ★★★

- ・「子育て相談」毎週水曜日（祝日除く）
日程：10/4、10/11、10/18、10/25
時間：10:00～12:00
- ・「赤ちゃん教室」10/12（木）10:00～11:30

★★★ 地域団体の事業 ★★★

- ・「みんなあつまれ」10/24（火）10:00～14:40
※いずれも会場はケアプラザです



パン工房「わかば」出張販売

販売日 10/3（火）、10/13（金）、10/17（火）
10/27（金）、10/31（火）
販売時間 11:45～12:30
販売場所 ケアプラザ内1階EVホール

★★★ 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

