

# 3月

## 横浜市若葉台地域ケアプラザ ～ 事業のお知らせ ～

### 『 マンドリンコンサート 』

日 時♪ 3月3日(土) 13:30～14:30

演 奏♪ わかばマンドリーノ

※どなたでもご参加いただけます

※当日は外履きのまま入館できます

※状況により入場者数の制限を行う場合があります



### 『 介護者のつどい ～茶話会～ 』

日 時★ 3月10日(土) 13:30～15:00

対 象★ 介護をされている方、介護の経験がある方、介護に関心のある方

※申込不要です。直接、お越しください。

### みんなのサロン『もぐもぐ』

日 時★ 3月6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★ おしゃべり会

※詳細はケアプラザまでお問合せください

### 『 けあぶらカフェ いこい 』

日 時★ 毎月第2日曜日

3月11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★ 3月23日(金) 13:30～15:30

参加費★ 150円(お茶付き) ※申込不要

### パン工房「わかば」出張販売

販売日 3/6(火)、3/9(金)

販売時間 11:45～12:30



### 『 コミハ健康講座&出張相談 』

日 時★ 3月28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。

### 『 男性のためのGoGo健康講座 』

日 程◆ 毎月第3火曜日(全12回)

4/17(火)スタート!

時 間◆ 15:00～16:00

内 容◆ 栄養(6月)、口腔ケア(11月)

コグニサイズ(9月、1月)

ロコモ予防体操(上記以外の月)

対象者◆ 65歳以上の若葉台在住の男性

定 員◆ 25名(先着順)

参加費◆ 無 料

申 込◆ 3/6(火) 10時から来館受付

### ◆ 2F廊下ギャラリーのご案内 ◆

3月は『水彩画』を展示します。

作品を展示してくださる方も随時募集中です。

詳細はケアプラザまでお問い合わせください。

### ★★★ 区役所の事業 ★★★

・「子育て相談」毎週水曜日(祝日除く)

3/7、3/14、3/28 10:00～12:00

・「赤ちゃん教室」3/8(木) 10:00～11:30

### ★★★ 地域団体の事業 ★★★

・「みんなあつまれ」

3/9(金)、3/27(火) 10:00～14:40

※いずれも会場はケアプラザです



### 『 認知症サポーター養成講座 』

日 時♪ 4月7日(土) 13:30～15:00

内 容♪ 認知症の症状、支援の方法・接し方、サポーターにできること など

対象者♪ 18歳以上で若葉台地域にお住まいの方

定 員♪ 20名(先着順)

参加費♪ 無 料

申 込♪ 3/7(金) 10時から

電話または来館受付

### ★★★ 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