

フラぶら通信

2021年

9/15発行

55号



社会福祉法人 緑成会

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

〒225-8530

横浜市青葉区新石川2-1-15

たまプラーザテラス リンクプラザ4F

☎045-910-5211

ホームページ



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、横浜市からの通達に基づいた運営をしております。貸館利用や事業のご参加については、マスク着用、ご利用前後の手洗い消毒、入館時の検温など、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

以下の事業の詳細は、ケアプラザのホームページ、事業のチラシをご覧ください。

※感染症の状況により、事業内容の変更や中止となる場合がございます。ご了承ください。

地域活動交流主催 自主事業 お申込時間10:00~16:00

どようスマイル~親子であそぼう~

パパも大歓迎!親子でふれあい遊び

★日 時: 10/9 (土) 10:00~11:30

申込期間: ~10/2 (土)

★日 時: 11/6 (土) 10:00~11:30

申込期間: 10/9 (土) ~10/30 (土)

対 象: あんよができる子~

未就学児と保護者



申 込: 要 (抽選)

参加費: 100円

講 師: 滝口 美穂子氏(ふれあい遊びニコウタ講師)

おはなしごっこたまフラII期

親子で手遊び、絵本、パネルシアターなど

日 時: 10/27 (水) 11/24 (水)

時 間: 14:30~15:30

申込期間: 10/6 (水) ~10/20 (水)

対 象: 1~3歳のお子さんと保護者

全2回出られる方

申 込: 要 (抽選)

参加費: 無料

講 師: NPO法人語り手たちの会

おはなしごっこチームたまフラ



おやこでリトミック

★開催日: 10/27 (水)

申込期間: 10/6 (水) ~10/20 (水)

★開催日: 11/24 (水)

申込期間: 11/3 (水) ~11/17 (水)

時 間: ①10:00~10:30

②11:00~11:30 入替制

対 象: あんよができる子~

未就園児と保護者

申 込: 要 (抽選)

参加費: 無料

講 師: 澁谷 紀子氏(こどもの詩保育園リトミック指導者)



出張ラフル@たまプラーザ

赤ちゃん人形でお世話体験と妊婦体験

親子や夫婦で交流しましょう

日 時: 10/30 (土) 10:00~11:30

申込期間: 9/28 (火) ~10/23 (土)

対 象: 0歳児親子&プレパパプレママ

申 込: ラフルサテライトに

電話045-979-1360

または二次元コードより➔

参加費: 無料



~親子の遊び場~

スマイル♡ファミリー



毎週火曜日と木曜日定期開催しています。
Twitterにて詳細をお知らせしています。



椅子に座って体操! (後期全5回)

日 時: 11/2、12/7、1/4、2/1、3/1 毎月1回第一火曜日 全5回コース

時 間: 13:30~14:15

申 込: 要 (先着順)

対 象: 65歳以上の方 (全5回出られる方)

申込期間: 10/5 (火) 10時~

参加費: 無料

講 師: 彩景じゅん先生 健康運動指導士・宝塚歌劇団出身



「おりがみサロン」

10/21 (木) 11/18 (木)

14時~16時 各回申込要 材料費100円 どなたでも参加できます。



「大人のぬいえ」 協力:あおほHEYアート倶楽部

10/28 (木) 11/25 (木)

申込・問合せ先

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 電話045(910)5211

地域包括支援センターだより



新入職員の紹介

看護師
いしかわきよこ
石川記代子



大阪生まれの大阪育ちで、3人の子を持つ母です。
おしゃべりと美味しい物を食べるのが大好きです。
地域のみなさまに寄り添って、励んでまいります。
どうぞよろしくお願ひします！

★は事前のお申し込みが必要です。  045-910-5211

★脳が喜ぶ・笑顔が生まれる シナプソロジー

①11/30 (火) ②12/21 (火)
③1/25 (火) ④3/15 (火)
全4回 13:30~14:30

2つの事を同時に行い、認知を
鍛えます。

全4回参加できる方はぜひ！

★プラぶらっとカフェ

10/22 (金) }
11/26 (金) } ①13:30~②14:30~

各回入替制



みんなで認知症予防をしましょう

オリエンテーリング

11/5 (金) 10:00集合 申込不要
奇数月の第1金曜日開催 雨天中止
3km程度のコースを
ウォーキングします。



地域包括支援センターは相談窓口です。
ご相談の際は、まずお電話をください。
お願いいたします。



★理学療法士と学ぶロコモ予防活動

10/15 (金) 膝痛のリハビリ
11/19 (金) 腰痛のリハビリ
各回時間：13:30~14:30



★わたしノートサロン

(美しが丘地域ケアプラザ共催)



10/28 (木) 13:30~15:00
※お申込は美しが丘地域ケアプラザ
045(901)6665まで
会場：美しが丘地域ケアプラザ
「高齢者施設・住まいについて」

★介護者のつどい

11/25 (木) 13:30~
介護者の不安やつらさ「気持ち」を
お話ししてみませんか？
どなたでも参加いただけます。

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

(社会福祉法人 緑成会)
〒225-8530 横浜市青葉区新石川二丁目1-15
たまプラザテラス リンクプラザ4階

■電話 045-910-5211

■FAX 045-910-5231

■HP <http://ryokuseikai-yokohama.jp/>



たまプラザ駅直結、リンクプラザの4階です。
(銀行の左横にあるエレベーターをご利用ください)

●休館日●毎月第4月曜日

9/27 (月) 10/25 (月)

※休館日は貸館申込はできません