



# プラぶら通信

☎ 045-910-5211  
 📍 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  
 🌐 <http://ryokuseikai-yokohama.jp/>

当地域ケアプラザの広報紙「プラぶら通信」は 年4回季刊発行

## たまプラザ地域ケアプラザの子育て支援事業



～親子で楽しく遊ぶ場所～

### スマイル♡ファミリー

毎週(火)(木)(金)10:00～16:00 開催

さまざまなおもちゃをご用意しております



入退室自由  
 お申込不要  
 参加費無料



#### ひよこタイム

赤ちゃん～1歳未満  
 火曜日10時～12時  
 木曜日13時～16時  
 金曜日13時～16時



#### うさぎタイム

1歳～3歳児（未就園児）  
 火曜日13時～16時  
 木曜日10時～12時  
 金曜日10時～12時

※12:00～13:00 は  
 換気消毒のため  
 入室できません

- はじめてご利用の方は時間内いつでも歓迎です  
受付にてお声がけください
- 兄弟揃っての入室は上のお子様に合わせてお越し下さい
- 定員制のため、入室できないことがあります
- 状況により開催を中止することがあります



定員状況やイベント情報は  
 X（旧Twitter）をチェック！

各講座  
1回 300円

# 子育て事業お知らせ 申込はこちらから→



## ★親子でたのしむおはなし会 ～わらべうたで赤ちゃんと遊ぼう～

5月13日(水) 4月8日(水)から申込開始

6月10日(水) 5月13日(水)から申込開始

10:30～11:30

講師:おはなしあんころもち 定員:先着12組  
対象:0～2才

## おやこでリトミック

5月27日(水)

抽選 申込受付 4月22日(水)～5月13日(水)

6月24日(水)

抽選 申込受付 5月27日(水)～6月10日(水)

①10:00～10:30 ②11:00～11:30

講師:澁谷紀子氏 定員:各回12組  
対象:おすわり～未就園児

## たまフラベビーマッサージ

6月3日(水) 10:00～11:30

抽選 申込受付 5月6日(水)～5月20日(水)

講師:長田 朋子氏  
定員:8組 対象:2ヶ月～ハイハイ期前

## 赤ちゃんのねんね講座

6月8日(月) 10:00～11:30

先着 5月11日(月)から申込開始

講師:栢森 早苗氏  
定員:10組 対象:6カ月から1才半



抽選

## 健康ボイストレーニング

# 「声を出そう！みんなで歌おう！」I期



全3回 5月7日(木)、6月4日(木)、7月2日(木)  
13:30～15:00

講師:高木 美奈子氏(ボイストレーナー、音楽家)  
対象:地域住民、全3回参加できる方 定員:35名  
参加費:1回300円 計900円(初回の5月7日に支払い)

申込開始日:4月2日(木)～4月19日(日)  
当選の方にのみ4月20日～4月22日までにご連絡いたします

水分補給用の飲み物をお持ちのうえ動きやすい服装でご参加ください

先着

## たまプラトレーニング I期



全3回 4月14日(火)、5月12日(火)、6月9日(火)  
13:30～14:30

講師:本杉 ひとみ氏  
対象:地域住民、概ね60才以上 定員:35名  
参加費:1回300円 計900円(初回の4月14日に支払い)  
申込開始日:3月17日(火)

水分補給用の飲み物をお持ちのうえ動きやすい服装でご参加ください

# 4▶6月

## 地域包括支援センター主催事業

お申込み⇒

☎045-910-5211

各事業のお申込み方法が異なりますのでご注意ください

4/28(火)

申込開始

参加費無料

### 介護する側の癒しの場 ~介護者のつどい~

5月28日(木) 13:30~15:00



ご自宅で介護をされている方々の場です。  
お茶を飲みながら、日々感じていることを  
お話してみませんか？

「認知症ケアのコツ」  
ミニ講座も行います！

申込受付中

定員40名

参加費無料

ポジティブエイジング講座

### 脳が喜ぶ・笑顔が生まれるシナプソロジー

日程 全4回 4月13日(月) 5月11日(月) 6月8日(月) 8月10日(月)  
13:30~14:30

講師:山口 恵美子先生 (シナプソロジーアドバンス教育トレーナー)

水分補給用の飲み物をお持ちのうえ動きやすい服装でご参加ください



シナプソロジーとは

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」

といった普段しない動きをして脳を活性化させるプログラムです

間違えても  
出来なくてもOK!

申込受付中

定員25名

参加費無料

大人向け

ヤクルトの健康教室

### おなか元気教室

5月26日(火) 13:30~14:30

講師:ヤクルト社員(おなかマスター)

内容: ①「おなかの話」腸のはたらきとその大切さについて

②「おなか体操」曲に合わせた簡単な体操

筆記用具と水分補給用の飲み物をお持ちのうえ動きやすい服装でご参加ください

地域包括支援センター

相談専用 ☎ 045-910-5221

相談対応時間 9:00~17:00

担当地域 新石川・美しが丘1~3、5丁目

生活の中で困っていることや、障害、高齢福祉サービス全般について、  
専門の相談員が対応します。

▲相談員が不在の場合があります。事前にご連絡のうえお越しください。

# 定期開催事業

## 認知症予防カフェ ぷらぷらっと カフェ

おいしいお茶とお菓子でほっと一息 レクリエーションで楽しく脳トレ♪

4/24(金)

5/22(金)

6/26(金)

13:30~15:00 参加費 ¥300 申込不要

### 親子の遊び場 スマイル♡ファミリー

参加費無料 出入り自由

●ひよこ (赤ちゃん~1歳未満)

■うさぎ (1歳~3歳未就園児)

時間	火	木	金
10:00~12:00	●	■	■
13:00~16:00	■	●	●



スマイル♡ファミリーの入室状況は公式Xからご確認ください

~親子で楽しく遊ぶ場所~

## スマイル♡ファミリー たより

### ママパパもお子さんもスタッフもほっこりスマイルタイム



スマイル♡ファミリーでは親子で楽しく過ごせるよう遊びが広がるようにおもちゃを用意しています。ごっこ遊びが好きなお子さんが多いので、おままごとコーナーにお人形やスタッフ手作りのおうちも仲間入りしました。初めての方も「来てよかった」と思える場所になるよう心がけています。ぜひ遊びに来てください。お待ちしております。

## ？ レッツ脳トレ！

問題提供 数独木曜会

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	4	7		8		1	2	9	5
B			5					3	
C		9	8	3		4	7		
D	8	4			1	3	9		7
E		6	9	4		7	8	5	
F	3		7	6	8			4	2
G			4	7		5	6	8	
H		3					5		
I	5	8	1	2		6			4

### 解き方

縦列と横列、  
同じブロックに  
同じ数字が入らない  
ように当てはめよう！

答え

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	4	7	3	8	6	1	2	9	5
B	6	1	5	9	7	2	4	3	8
C	2	9	8	3	5	4	7	1	6
D	8	4	2	5	1	3	9	6	7
E	1	6	9	4	2	7	8	5	3
F	3	5	7	6	8	9	1	4	2
G	9	2	4	7	3	5	6	8	1
H	7	3	6	1	4	8	5	2	9
I	5	8	1	2	9	6	3	7	4

### 休館日のお知らせ

毎月第4月曜日は休館日

4/27、5/25、6/22