










滝頭地域ケアプラザ事業案内



事業名	日時	詳細	内容・その他
和みカフェ 	11月17日(水) 14:00~15:30	【対象】認知症の方とその家族 【定員】先着8組 【参加費】1人300円 (お茶代) 【申込み】電話又は窓口にて	認知症の人とそこご家族が安心して憩えるカフェです。
介護者のつどい 	奇数月は第4金曜日 偶数月は第4水曜日 13:30~15:00	【対象】現在介護をしている方 【定員】6名 【参加費】無料 【申込み】電話又は窓口にて随時受付	日々の介護をお休みしてお仲間と日ごろの悩みや思いを語り合いませんか?
赤ちゃんひろば 	毎月第3水曜日 10:00~11:15 (受付9:45~) (8月休み)	【対象】近隣在住の0歳~3歳までの子どもと保護者 【定員】先着10組 【参加費】 奇数月200円(子ども1人) 偶数月100円(子ども1人) 【申込み】電話又は窓口にて	奇数月は講師を招いて、リズムでリズム遊びを楽しみます。偶数月はおもちゃを広げて、自由に子どもを遊ばせながら、子どもと保護者同士の交流の場にお使い下さい。
健康セミナー 	10月27日(水) 14:00~15:00 (受付13:45~)	【対象】地域の方 【定員】先着25名 【参加費】無料 【申込み】前日までに電話又は窓口にて受付	地域ケアプラザ協力医今井醫院 今井那美院長による講話。 今回のテーマは「季節のかぜ」についてです。
お父さんの育児講座 	① 10月24日(日) ② 11月28日(日) 両日 10:30~12:00 (受付10:15~)	【対象】父親と未就学児 【定員】10組(2回参加できる親子優先) 【参加費】無料 【申込み】10/6(水)~電話又は窓口にて受付	お父さん向けの講座です。 ① 子育て初めの一歩&絵本読み聞かせ ② 体を使った遊び&子育てと仕事の両立
ままとベビーの体操 「ぴよぴよ」 	11/9・11/23・ 12/14・1/11・ 1/25・2/8・2/22・ 3/8 全て火曜日 全8回 10:00~11:30 (受付9:45~)	【対象】:初回11月9日時点で近隣在住の4ヶ月から12ヶ月の子と母親 【定員】:10組(先着) 【参加費】:2400円(8回分) 【申込み】:10/11(月)~電話又は窓口にて受付	産後のシェイプアップと母子のコミュニケーションを深めます。座談タイムで情報交換も出来ます。
作ってみよう! ダンボールトイレ 	11月2日(火) 13:30~15:30 (受付13:15~)	【対象】カッターナイフを使用できる方 【定員】12名(先着) 【参加費】無料 【申込み】10/11(月)~電話又は窓口にて受付	ダンボールとガムテープを使って大人が座ってもつぶれない頑丈な簡易トイレを作ります。また、消防署による防災講話も予定しています。

*新型コロナウイルスの流行状況によって内容が変更、中止になる場合があります。

ままとベビーの体操 ぴよぴよ



赤ちゃんに触れてゆったり過ごすことは子どもの成長にとっても大切です。また、子育ての不安や戸惑いを話し合える他のママと出会うことができます。例年は3B体操を行っていましたが、今回は親子で楽しく取り組める健康運動を行います。

日程 11月9日~令和4年3月8日までの、第2・4火曜日(全8回)
*12月28日は除く。

時間 10:00~11:30(受付9:45~)

対象 11月9日開始時に4ヶ月~12ヶ月の乳児とその母親(首がすわっている乳児)

費用 2,400円(全8回分。初回におつりのないようにお持ちください)

定員 先着10組 第2子以降可能

持ち物 バスタオル・体操できる服装(スカート不可・裾がめくりあがらないもの)
・水分補給飲料

講師 健康運動実践指導者

お申込みは10月11日(月)~電話にて承ります。

☎ 750-5151 滝頭地域ケアプラザ 担当 地域交流



岡村ハイムで

「元気に♪ハツラツ! 広場」

を行いました。



6月28日に岡村ハイム(岡村3丁目に位置する旧母子寮「いそごハイム」)にて、「元気に♪ハツラツ! 広場」を開催しました。岡村ハイムは母子寮としての役割を終えた後、部分的に改修され、地域活動の場所として開放されています。当日はマスク着用・事前検温・消毒・換気など感染対策を徹底したうえで、体操やクイズ、脳トレなどを元気に行いました。コロナ前は皆様と一緒に歌と体操を楽しみましたが、感染対策のため、今回は唄わず、代わりにDVDを用いて音楽や動画にあわせてストレッチも行いました。

アンケートでは、

「短い時間でしたが、たのしかったです」

「大変楽しく体も動かさ脳も使いました」

など、たくさんのありがたいご感想をいただきました。

これからも岡村ハイムで皆様と一緒に楽しい時間を過ごしたいと思います。

