各事業のお申し込み・お問い合わせは、　滝頭地域ケアプラザ　☎ 045-750-5151

親子のひろば「ぽけっと」

お子さんの成長を見守り、気持ちをそっと受けとめる場所「ぽけっと」。ここでのひとときが、親子に小さなワクワクを届けます。

対　象：0～3 歳の親子　　定　員：先着 12 組
費　用：1 回 200 円
場　所：滝頭地域ケアプラザ　多目的ホール
時　間：10:00～11:15（受付 9:45～）
申　込：電話・窓口・QR コードより（申込日の朝9:00～）

開催日（申込日）	内容
11 月 18 日（10 月 21 日）	リトミック
12 月 16 日（11 月 18 日）	クリスマス会
R9.1 月 20 日（12 月 16 日）	リトミック

＊毎月第 3 水曜日

ママのためのピラティス　～産後ケア～

産後の身体を整えるピラティス。体幹を鍛えて肩こり・腰痛を軽減し、赤ちゃん連れでも安心のリフレッシュ講座です。

対　象：0 歳児のお子さんがいるママ
定　員：先着 10 組　　費　用：1 回 300 円
場　所：滝頭地域ケアプラザ　多目的ホール
時　間：10:00～11:00（受付 9:45～）
申　込：電話・窓口・QR コードより（申込日の朝 9:00～）

開催日	（申込日）
11 月 10 日	（10 月 13 日）
12 月 8 日	（11 月 10 日）
R9. 1 月 12 日	（12 月 8 日）

＊毎月第 2 火曜日

ままとベビーの体操　ぴよぴよ

ベビーケアと 3B 体操で、親子で体を動かし楽しい時間を過ごしましょう。初めてでも無理なく参加できます。

対　象：0歳児 1歳児とそのママ
定　員：先着 10 組　　費　用：1回 300 円
場　所：滝頭地域ケアプラザ　多目的ホール
時　間：10:00～11:30（受付 9:45～）
申　込：電話・窓口・QR コードより（申込日の朝 9:00～）

開催日	（申込日）
11 月 24 日	（10 月 27 日）
12 月 22 日	（11 月 24 日）
R9. 1 月 26 日	（12月 22 日）

＊毎月第 4 火曜日

ミュージックインたきがしら

ボランティアさんの演奏に合わせて、楽しく歌いましょう♪

日　時：11月 2 日(月) 13:30～14:30
（受付 13:15～）
12月 1 日(火) 13:00～14:00
（受付 12:45～）
対　象：地域の方どなたでも
定　員：先着 30 名　　費　用：無料
申込日：11/2 分→受付中。
12/1 分→11月2日(月)～電話・窓口にて。

和みカフェ

認知症の方とそのご家族が安心して憩えるカフェです。スタッフ、オレンジボランティアと一緒に楽しみましょう。

日　時：11月　9 日（月）
R9.1 月 16 日（土）
14:00～15:30（受付 13:45～）
対　象：認知症の方とその家族
費　用：1 人 300 円（お茶、お菓子代）
申　込：開催の 1 週間前までに電話・窓口にて

スマホお悩み相談室

スマホ操作でお困りの方のご相談をお受けします。ボランティアさんと一緒に、お悩みを解決していきます。

日　時：11月14日・28日(土)／12月12日(土)
13:30～15:00
対　象：地域の概ね 65 歳以上の方　　費　用：無料
場　所：滝頭地域ケアプラザ　地域ケアルーム
ボランティアルーム
お申込は必要ありません。直接、ご来館ください。

介護者のつどい

介護者同士で日ごろの悩みや思いを語り合い、「安心して何でも話せる場所」を皆さんで創りませんか？

日　時：10 月 28 日（水）・11 月 27 日（金）
12 月 23 日(水)　13:30～15:00
対　象：現在、介護されている方
定　員：先着 6 名
費　用：100 円（お茶代）
申　込：随時、受付中

よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

横浜市では、地域活動を応援する シニアボランティアポイントカード を発行しています。ボランティアは暮らしを豊かにし、地域とのつながりを広げます。この機会にカードを取得し、地域での活動を始めてみませんか。

日　時：12 月12日（土）10:00～11:40（受付 9:45～）
対　象：満 65 歳以上で横浜市の介護保険被保険者証をお持ちの方
持ち物：介護保険被保険者証（原本）・筆記用具・A4 の資料が入る袋
場　所：滝頭地域ケアプラザ　多目的ホール　　定　員：10 名
費　用：無料　　申込日：11月13日（金）～窓口・電話にて

クリスマスリース作り

世界に一つだけのクリスマスリースを手作りしてみませんか。初めての方も楽しみながらご参加いただけます。

日 時：11月29日（日）
13:30～15:00
（受付13:15～）
対　象：地域の方どなたでも
定　員：16 名　　費　用：1,000 円
講　師：Alice in room　山口由佳先生・野下結香先生
申込日：10月27日(火)～電話・窓口にて

しめ縄作り

新年を迎える準備に、フラワーしめ縄作りを楽しみませんか。日本伝統に触れながら、季節の彩りを感じていただけます。

日　時：12月6日(日)
10:00～11:30
（受付 9:45～）
対　象：地域の方どなたでも
定　員：16 名　　費　用：1,000 円
講　師：Alice in room　野下結香先生
申込日：11月5日(木)～電話・窓口にて

もしもの時に安心!成年後見制度・相続・遺言について学ぼう!

これからの暮らしを見つめ直す時期に、「困った時に頼れる人は誰か」「財産管理をどう準備しておくか」など、早めの備えが安心につながります。講座では、専門職が制度のポイントを、丁寧にお話しいたします。

日　時：12月 5 日（土）13:30～15:00（受付13:15～）
（事前希望者 3 名まで 15:00～30 分個別相談あり）
対　象：地域の方どなたでも　　講　師：司法書士・行政書士事務所 MONDO 司法書士 小川 博一先生
定　員：40 名　　場　所：滝頭地域ケアプラザ 多目的ホール
費　用：無料　　申込日：11月 11 日（水）～電話・窓口にて
問合せは社会福祉士 堀・稲葉まで

生活支援コーディネーター渡邊の街探検！ジャーナル

「コミュニティステーション 夢まる」

活動場所：磯子区丸山 2-9-17-1 階
開 催 日：毎週水曜日
参 加 費：プログラム 1 回利用：300 円
午前・午後両方参加の場合：400 円
※要支援 1・2 認定者の方は
別途利用体系があります。

「コミュニティステーション 夢まる」にズームイン!!

「夢まる」さんは、根岸橋商店街の一角をお借りし、毎週水曜日に高齢者のための居場所（サービス・活動B）として、通いの場・社会参加の場を開催しています。

アットホームな空間の中で、お喋りも楽しみながら健康づくりに励んでいます！ 週に一度は外出の機会をつくり、フレイル予防を意識して、いつまでも自分らしい生活を送れることを願っております。

ご興味のある方がいらっしゃいましたら、ぜひ渡邊までご連絡ください。

時　間：午前の部（10:30～11:30）健康づくり体操
第 1・第 3 水曜日～ゆったり健康体操
第 2 水曜日～椅子を使ったヨガ
第 4 水曜日～肩こり・腰痛改善体操
午後の部（12:00～15:00）健康麻雀（脳トレ麻雀）