



いすに座って

楽で楽しい

楽楽(らくらく)ヨガ



やさしいポーズで体をほぐし、ゆったりとした深い呼吸でリラックス。
足腰の弱い方、体力のない方、男性も是非ご参加ください。

【日時】 **4月9日(水)13:00~14:00**

【場所】 日吉本町地域ケアプラザ

【講師】 佐々木真理子氏

(全米ヨガアライアンスRYT200修了)

【対象】 日吉地区にお住いの方

【定員】 20名(先着順)

【参加費】 100円(保険料など)

【持ち物】 タオル、飲み物

*電話でのお申込みは大変混雑します。二次元コードからのお申込みをお勧めします。

申込み

3月26日(水)10時~

電話か二次元コードでお申込みください

二次元コードは
こちら→



<https://forms.gle/5nzFKio1nmbA5ziW6>

<お申込み・お問合せ>

日吉本町地域ケアプラザ

TEL **045-566-0360**

~あの日の歌を今日ここで~

歌声広場

ふるさと

幼い頃に歌った「懐かしいうた」をみんなと一緒に歌いましょう。
懐かしくてあたたかい「春のうた」をたくさん集めました。
お友達を誘ってご参加ください。

【日時】 **4月14日(月) 13:00~14:30**

【場所】 日吉本町地域ケアプラザ

【進行・演奏】 山本 香子氏(株式会社 山響楽器店)

【対象】 日吉地区にお住いの方

【定員】 50名(先着順) 【参加費】 無料

【申込方法】 4月2日(水)10時~

電話、二次元コードからお申込みください。

*電話でのお申込みは大変混雑します。二次元コードからのお申込みをお勧めします。



<https://forms.gle/vLwBGTMjwAUqy2Ro8>

お申込み・お問合せ

日吉本町地域ケアプラザ

☎045-566-0360

こちらから、ホームページや
Twitterをご覧ください。



ホームページ



X



LINE

※駐車スペースはありません。
お車での来館は、ご遠慮ください。



高齢者支援



| | 日程 | 定員 | 詳細 |
|------|--|--------------------------------|--|
| 予約不要 | 認知機能を高める エクササイズ コグニサイズ | 4月11日 (金) 13:15~14:45 | 25名 ※ 4月は、年に一回の体力測定会を行います。 (血圧、握力、立ち上がりテスト、片足立ち、座位ステップングなど) 【参加費】4月は無料です 【持ち物】飲み物・タオル ※自宅にて検温・血圧測定をお願いします。 日吉本町地域ケアプラザ 小口(こぐち) 566-0360 |
| | もみじ会 | 4月4日,18日 (金) 13:15~14:30 | 座ってできる体操やみんなで楽しめるレクリエーション 【参加費】3ヶ月1,200円または1回200円 【持ち物】飲み物・タオル 日吉本町地域ケアプラザ 小口(こぐち) 566-0360 |
| | 認知症予防 脳活性化プログラム スリーAひよし | 4月3日 (木) 13:00~14:30 | 【参加費】100円 ※広報2月号の日程が間違っておりました。 【持ち物】飲み物・ハンカチ 【正】3月6日(木) 日吉本町地域ケアプラザ 小松田 566-0360 |
| | みんなの交流サロン ほっとスペース ☆ ひよし | 4月23日 (水) 13:00~14:30 | 30名 ※ 【受付】12:45~ ※広報2月号の日程が間違っておりました。 【参加費】100円 【正】3月26日(水) 日吉本町地域ケアプラザ 小松田 566-0360 |
| | 介護者のつどい | 5月14日 (水) 13:30~15:00 | 【対象者】介護中の方、介護を経験された方 日頃の介護の悩みや不安を、同じ悩みを持つ皆さんで分かち合いませんか？ 日吉本町地域ケアプラザ 門脇 566-0360 |

子育て関連予定

※定員を超えた場合は入場をお断りすることがございます



| | 日程 | 定員 | 対象・内容 |
|------|-----------------|---|---|
| 予約不要 | 赤ちゃん会 | 4月9日 (水) 10:00~11:00 | 対象:7~12ヶ月児とママ(原則として第1子) 内容:手遊びうたやパネルシアターなど 港北区福祉保健センターこども家庭支援課 電話:540-2365 mail:ko-kodomokatei@city.yokohama.jp 予約制を廃止しました。当日会場へ直接お越しください。 |
| | 子育て支援者会場 | 毎週木曜 4月 3.10.17.24日 9:30~11:30 | 44名 プレイルームに来ている方とお子さんを遊ばせながら、乳幼児期の子育ての悩みなどを、一緒にお話しできます。 |
| | ほんちよ | 第2日曜 4月13日 9:30~11:30 | 26名 対象:未就学児 日吉本町ケアプラザの大きいお部屋を開放します。 |

定員を超えた場合は、先に来られた方からお声がけさせていただきます。

※駐車スペースはありません。

