



土曜

リラックスヨガ



【日時】 5月9日(土) 10:00~11:00

【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)

【定員】 15名 (先着順)

【持ち物】 ヨガマット、タオル、飲み物 【参加費】 200円 (保険料など)

*体調に不安のある方、通院されている方は 医師等に確認の上、お申し込みください。

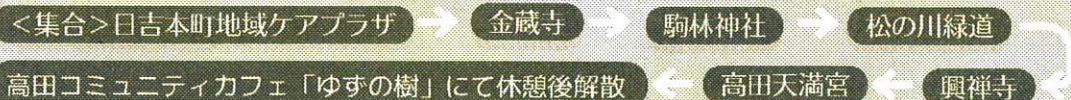
4月24(金)
10:00~



申込受付

ゆっくりさんぽ

~日吉・高田の歴史めぐり&カフェでのんびり・坂道もありますが景色は最高!!~



日時： 5月16日(土) 9:30~12:00

参加費： 300円 (保険料、ガイド料等)

*別途、「ゆずの樹」での飲み物代200円をご用意ください。

定員： 20名 (先着順) 持ち物： 飲み物、タオル、雨具

動きやすい服装、靴でお越しく下さい 詳細はチラシをご覧ください

<小雨決行・中止の場合は前日17時までに連絡します>

<協力>港北ボランティアガイドの会

4月23日(木)
10:00~



申込受付

スポーツキッズ

はじめの一步



元子ども向けスポーツ教室インストラクターとスポーツの動作のコツを身につける教室です。さまざまな動きに挑戦して、「できた!」体験を大切にします

5月30日(土)

12:50~13:35 幼児クラス (3~6歳)

13:50~14:40 小学生クラス (1~6年生)

【場所】 日吉本町地域ケアプラザ 多目的ホール

【定員】 各回8名 (抽選) 【参加費】 無料

*抽選結果は5/16(土)までに連絡をいたします

●保護者の付き添いは1名まででお願いします

●幼児クラスは保護者も参加し、一緒に活動していただきます。動きやすい格好でお越しく下さい

申込受付

4/27(月)10:00 ~ 5/9(土)17:00

幼児クラス



小学生クラス



【申し込み】

日吉本町地域ケアプラザ
045-566-0360



ホームページ X (旧Twitter) LINE

駐車スペースはありません
お車でのご来館はご遠慮ください



要予約

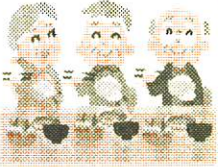
お食事会

みんなの交流サロン
in ほっとスペース☆ひよし5月のほっとスペースは 特別プログラム『お食事会』(※要予約)です。
みんなで楽しくごはんを食べて口腔機能と栄養機能をUP!!

【日時】 5月27日(水) 12:30~15:30

【場所】 日吉本町地域ケアプラザ 多目的ホール 【参加費】 500円

内容: お口の体操・お味噌汁作り・お弁当を食べる・座談会と片付け

【申込】 4/16(月)10:00~ (先着20名) ☎ 045-566-0360
(小松田・谷井)

※ 事前申し込みが必要です。

※ お休みのご連絡は<5/22(金)>までをお願いいたします。

(ご連絡が無い場合は、お弁当代をいただきます。)

令和8年5月 事業スケジュール 予約不要

高年齢者支援 ※事前の申込は不要ですが、一定数を超えた場合(もみじ会・コグニサイズは25名、その他は30名)は
入場をお断りすることがございます。

事業	日時	定員	参加費	詳細
認知症予防脳活性化プログラム スリーA	5月7日(木) 13:30~15:00 時間が変わりました	30名	100円	【持ち物】 飲み物・ハンカチ
もみじ会	5月1・15日(金) 13:15~14:30	25名	200円	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 【持ち物】 飲み物・タオル
介護者のつどい	5月13日(水) 13:30~15:00		無料	【対象者】 介護中の方・介護を経験された方
認知機能を高めるエクササイズ コグニサイズ	5月8日(金) 13:15~14:45	25名	200円	運動と計算などを組み合わせたエクササイズ、 ステップ運動 【持ち物】 飲み物・タオル

今回は
「かぎ針編み」入門講座を開催します!

子育て支援 ※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。

事業	日時	定員	参加費	詳細
赤ちゃん会	5月13日(水) 10:00~11:00	30名	無料	【対象者】 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
子育て支援者会場	(毎週木曜) 5月 7.14.21.28日 9:30~11:30	44名	無料	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、一緒にお話できます。
ほんちよ	(第2日曜) 5月10日(日) 9:30~11:30	26名	無料	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。