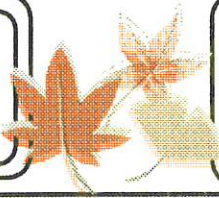
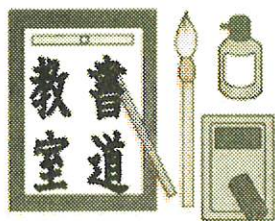


横浜市日吉本町 地域ケアプラザ



令和7年11月 発行 第201号
社会福祉法人緑峰会 横浜市日吉本町地域ケアプラザ
港北区日吉本町4-10-A
TEL: 045-566-0360 FAX: 045-566-0362
発行責任者: 鈴木 勝



「書道教室」開催します！



電話か二次元コードでお申込みください。

12月1日(月)10時～12月12日(金)17時

<申し込み・問い合わせ>

日吉本町地域ケアプラザ Tel 045-566-0360

<https://forms.gle/HHVg7JFiN4ijovu96>



※募集人数を超えて応募があった場合は抽選となります。
参加確定の方には入力いただいたメールアドレスもしくは電話番号宛てに12/15(月)までにご連絡させていただきます。

日時: 12月26日(金)
10:00～12:00

会場: 日吉本町地域ケアプラザ

定員: 20名 小学3年生～6年生

講師: 白鳥 千代子氏

参加費: 無料

お問合せ: (566)0360 担当: 前田

持ち物: お手本、練習用の半紙15枚程度、清書用半紙、習字道具一式、汚れてもよい服装



資生堂ジャパン

いきいき美容教室

男性大歓迎！

当日の内容

- ストレッチ…身体をほぐして環境を高めます
 - スキンケア…唾液腺を刺激するスキンケアを実演します
 - メイクアップ…簡単に続けられるメイクを実践します
- ※ご自身でのストレッチ、スキンケア、メイクアップになります



【日時】12月11日(木) 15:00～16:00

※お化粧を落として素肌になります

【会場】日吉本町地域ケアプラザ

【講師】資生堂ジャパン株式会社 谷岡加奈子氏

【対象】日吉地区にお住いの65歳以上の方(男性大歓迎)

【定員】30名(先着順) 【参加費】無料

【持ち物】スマートフォン(お持ちの方)、化粧品は準備いたします

※お肌の弱い方は、普段ご自身で使っている化粧品等をお持ちください。

【申込方法】11月14日(金) 10時～

電話または二次元コードでお申込みください。

【お問合せ・お申込み】 日吉本町地域ケアプラザ

電話 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。



育児講座
開催します！



「リズムで遊ぼう」



【日 時】12月1日(月) 10:00~10:45
 【場 所】日吉本町地域ケアプラザ
 【対 象】1歳~2歳のお子様と保護者
 【定 員】親子13組 ※参加費無料
 【持ち物】汗拭きタオル、飲み物



*募集人数を超えて応募があった場合は抽選となります。

抽選結果は頂いたメールアドレスもしくは電話番号に 11月25日(火)までに連絡します

電話か二次元コードでお申し込みください

11月10日(月)10時~11月21日(金)17時

<申し込み・問い合わせ>
 日吉本町地域ケアプラザ
 TEL 045-566-0360



<https://forms.gle/gqPiPnjP2SoKDUKF9>

いすに座って

楽楽(らくらく)ヨガ



楽で楽しい

【日 時】12月3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
 【対 象】日吉地区にお住まいの方
 【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

電話か二次元コードでお申し込みください

11月19日(水)10時~

<申し込み・問い合わせ>
 日吉本町地域ケアプラザ
 TEL 045-566-0360



<https://forms.gle/bkqpuwahT7Qxn4bW9>

*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。

◆12月の定期事業スケジュール

高齢者支援			
事業名	日程		参加費・その他
認知症予防 脳活性化プログラム スリーAひよし	12/4(木)	13:00~14:30	【参加費】100円 【持ち物】飲み物・タオル
もみじ会	12/5、19(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】200円 【持ち物】飲み物・タオル
認知機能を高めるエクササイズ コグニサイズ	12/12(金)	13:15~14:45	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 【参加費】300円 【持ち物】飲み物・タオル
みんなの交流サロン ほっとスペース☆ひよし	12/24(水)	13:00~14:30	地域の方の仲間づくりの場です。 【参加費】100円 【受 付】12:45~
介護者のつどい	1/14(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？

※事前の申込みは不要ですが、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。

子育て支援			
事業名	日程		参加費・その他
赤ちゃん会	12/10(水)	10:00~11:00	対象：7~12か月児とママ(原則として第一子) 内容：手遊びうたやパネルシアターなど
子育て支援者会場	12/4、11、18、25 (木)	09:30~11:30	プレイルームにきている方とお子さんを遊ばせながら 幼児期の子育ての悩みなどを一緒にお話できます。 定員：44名
ほんちょ	12/14(日)	09:30~11:30	日吉本町地域ケアプラザの大きいお部屋を開放します。 定員：26名 対象：未就学児

※11月の「ほんちょ」はお休みです。