

ウォーキングくらぶ 「たんぽぽ」



<追加メンバー募集>

月に1回、仲間と楽しく近隣の街をウォーキングしませんか？

【日 時】毎月第3木曜日13:30～15:30（基本）

※3月は第4週、11:30～です

【参加費】300円/1回（入会後は3ヶ月1,000円）

【講 師】西田智美氏（横浜市体育協会登録指導者）

【人 数】若干名

【持ち物】タオル、飲み物

※動きやすい服装、靴でお越しください

【申込方法】参加希望の方は事前にご連絡ください。

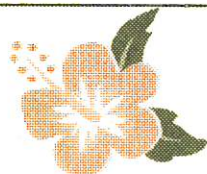
行先（予定）

2/19 日吉公園（集合場所13:30 日吉本町地域ケアプラザ）

3/26 綱島公園でお花見（集合場所11:30 日吉本町地域ケアプラザ）



いすに座って フラダンス



歌を手の動きなどで表現するフラダンス。立って踊るのは大変だけど・・・

足でリズムをとりながら、座って楽しく踊ってみませんか。立って踊れる方もご参加ください。

【日 時】3月11日（水） 13:00～14:00

【会 場】日吉本町地域ケアプラザ

【講 師】池野 信子氏

【対 象】概ね60歳以上の方

【定 員】15名（先着順）

【参加費】100円（保険料など）

【持ち物】タオル、飲み物

【申込方法】2月13日（金）10時～

電話または二次元コードでお申込みください。



【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 (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

令和8年3月 事業スケジュール



高齢者支援

※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	日程	定員	詳細
予 約 不 要	認知症予防 脳活性化プログラム スリーA	3月5日 (木)	30名	【参加費】100円 【持ち物】飲み物・ハンカチ
		13:00~14:30		
	もみじ会	3月6日・20日 (金)	25名	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
		13:15~14:30		
	介護者のつどい	3月11日 (水)		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？ 【対象者】介護中の方 介護を経験された方
		13:30~15:00		
	認知機能を高める エクササイズ コグニサイズ	3月13日 (金)	25名	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
		13:15~14:45		
	みんなの交流サロン ほっとスペース ☆ひよし	3月25日 (水)	30名	地域の方の仲間づくりの場です。ほっこり、 ゆっくり楽しい時間を過ごしましょう。 【受 付】12:45~ 【参加費】100円
		13:00~14:30		



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	日程	定員	詳細
予 約 不 要	赤ちゃん会	3月11日 (水)		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
		10:00~11:00		
	子育て支援者会場	3月5.12.19.26日 (木)	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。
		9:30~11:30		
	ほんちょ	第2日曜 3月8日(日)	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。
		9:30~11:30		