



あいさつで地域に広がる笑顔の輪

早いもので暦の上では春を迎え、梅の開花情報が聞こえてくる季節になりました。春近しとはいえ余寒身にしみる時節柄インフルエンザ等に注意し体調管理に気をつけ春の訪れを待ちたいと思います。川島地域ケアプラザのイベントにも元気に参加して下さい！お待ちしております！

ホームページが新しくなりました！ぜひご覧ください <http://www.apollon.or.jp/kawashima-cp/index.html>

横浜市川島地域ケアプラザ

〒240-0045

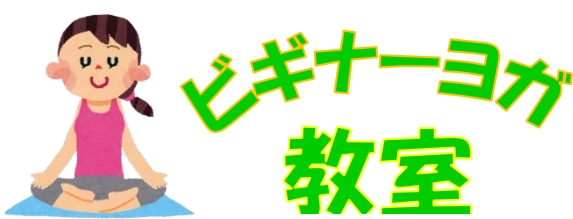
横浜市保土ヶ谷区川島町 360-2

☎ 045-370-1550

Fax 045-744-6443

発行責任者 所長 内田節子

平成28年2月1日 発行



日頃運動不足を感じている方など
ヨガが初心者の方でも始められる
内容で行います。一緒に体を動かし
心と体のバランスを整えていきませ
んか (*^*)

- 【日時】 毎月第1金曜日 10時～11時30分
- 【場所】 川島地域ケアプラザ 2階多目的ホール
- 【講師】 中野 真理子 先生
- 【対象】 おおむね65歳以上の方

【参加費】 1回 200円

新規参加者募集

※川島地域ケアプラザのヨガ教室に参加されたことがない方

【持ち物】 タオル・飲み物

担当：石澤

ハッスル体操

たくさんの仲間と楽しく動いてあなたの
笑顔と元気をパワーアップしましょう！
ココロもからだもハッスル！ハッスル！！

【日時】 毎月第1・3火曜日 10時～11時 【参加費】 1回 200円

- 【場所】 川島地域ケアプラザ 多目的ホール2階
- 【講師】 山口 恵美子 先生
- 【対象】 おおむね65歳以上の方

新規参加者募集

※川島地域ケアプラザの体操教室に参加されたことがない方

【持ち物】 室内履、タオル、飲み物

担当：石澤



<お申込み・お問い合わせ> 地域包括支援センター


駐車場ご利用について ご協力をお願い




駐車スペースに限りがあるため、公共交通機関でお越し頂くようお願いいたします。駐車場利用をご希望の方は事前にお問い合わせ頂くか、近隣の有料駐車場をご利用ください。ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

ドレミ 2月は**12日(金) 25日(木)**
13:00~14:30
 参加費: **100円** 童謡・唱歌をみんなでうたいましょう

無料 篠崎先生の健康相談 **ご相談ください**
 日時 2月は**3日・17日(水)**
14:00~16:00
 担当: **篠崎医院**
 院長 **篠崎先生**



毎月第4土曜 無料
室内スポーツ“るーぶ”
2月27日(土)
10:00~12:00
 対象者 **ポッチャに興味のある方**
お身体に何らかの支障のある方



毎月第2・4火曜日 無料
ほっと ホット茶屋
どなたでもご参加頂ける地域
の方がたのお茶飲み場です。
 2月は**9日 23日(火)**
10:00~15:00



子育て親子広場 無料
2月10日(水)
10:00~12:00
2階多目的ホール
参加費: 無料
対象: 未就園児
保育園園児さんたちと一緒にリズム体操!
11時~ おもちゃで遊べるフリースペース




無料
毎月第4水曜日
子育て親子教室
ぺこぽこ教室 2月は**24日(水)**
10:00~11:30
対象者
 子育てが大変・・・と感じている **特別支援教育士に**
 お子さん(未就学児)とその親 **ご相談頂けます。**

遊びと音楽を通して先生と一緒に
 お子さんを育てていきませんか。


健康講座は2月はお休みさせていただきます。
 次回は3月10日「糖尿病の人って、ガンや認知症になりやすい？」についてお話する予定です。

保土ヶ谷区学齢障害児余暇活動支援事業

ほっとフレンズ はる 2016



参加者大募集



ボランティアさん
 といっしょに遊んで
 思い出をつくろう♪

活動日 3月27日(日)
10:00~15:00
対象者
 保土ヶ谷区在住・在学のハンディのある小学生~高校生
募集人数 20名
参加費 500円
申込み 事前にお問い合わせください。
 2月29日締切 **担当: 阿部**

楽しい催し物がいっぱい!

模擬店(食べ物・ゲームなど)
ヨーヨーさんと人形たち
腹話術&バルーンアートショー
スタンプラリー 等

会場 川島地域ケアプラザ