



# 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5日(水)** 13:00~14:00  
【場所】 日吉本町地域ケアプラザ  
【講師】 池野 信子氏  
【対象】 日吉地区にお住いの方  
【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12日(水)10時~** 電話・二次元コードよりお申し込みください。



<https://forms.gle/8ABJVBU9xwFTsW6B6>

お申込・お問合せ  
日吉本町地域ケアプラザ  
☎045-566-0360

【重要】写真(動画)撮影、掲載について  
当日の事業の様子を撮影させていただきます。お顔や名札などが映らない様に配慮いたしますが、映ってしまった場合はこちらで画像処理させていただきます。広報紙・ホームページ等に掲載させていただきますのでご了承の上、お申込みください。

メンバー募集!!

ウォーキングくらぶ  
「たんぽぽ」



毎月第3木曜日(基本)  
13:30~15:30

新たなメンバーを募集します。  
月に1回、仲間と楽しくおしゃべりをしながら近隣の街をウォーキングしませんか?

- 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)  
定員: 10名程度(先着順)  
持物: 飲み物・タオル ※動きやすい服装、履きなれた靴でお越しください  
集合場所: 日吉本町地域ケアプラザ (コースにより変更の場合あり)

申込: 参加希望の方は事前にご連絡ください。  
電話: (566) 0360



※行き先ごとに集合場所が違うので  
ご注意ください。

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	備考
予約不要	認知機能を高める エクササイズ <b>コグニサイズ</b>	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 ※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	事前のお申し込みは不要ですが、25名を超えた場合は入場をお断りすることがございます。
	<b>もみじ会</b>	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】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 <b>スリーAひよし</b>	25名	【参加費】100円 【持ち物】飲み物・ハンカチ 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 <b>ほっとスペース</b> ☆ <b>ひよし</b>	25名	♪ 『マリンバの響きと健口講座』 楽しい音楽と共に、最期まで口からものを食べ続けることの大切さをお伝えします♪ やまと診療所日吉×TSUKASA訪問看護ステーション 日吉本町地域ケアプラザ 小松田 566-0360	【受付】12:45～ 【参加費】100円
	<b>介護者のつどい</b>	25名	【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

★ 子育て支援センター ★



	日程	定員	対象・内容
予約不要	<b>赤ちゃん会</b>	25名	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。
	<b>子育て支援者会場</b>	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。 ※3月20日はおやすみです。
	<b>ほんちよ</b>	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。

