



最後まで自分の足で行きたいところへ行こう！
まずは歩ける足(フットケア)から

日時: 1月17日(木)
2月21日(木) いずれも13:30~15:30
3月11日(月)

場所: 日吉本町地域ケアプラザ
講師: 鈴木良江先生・川上孝子先生
(メデイカルフットケアワーカー・看護師)

参加費: 無料
対象: 男性もしくはご夫婦のみとさせていただきます。
受付: 12月21日(金)10時~ 先着10名程度
電話にてお申し込みください。Tel: 566 - 0360 小松田
* 駐車スペースはありません

持ち物

- ① 普段お使いの爪切りまたは爪やすり
- ② 浴用タオル2本
- ③ ハンドクリーム



* 足のつめはなるべく伸ばしてお越し下さい

横浜で大人気の
講師がやってくる!

参加費無料

健康体操
体験しましょう!



日時: 1月21日(月) 14:00~15:30
(受付13:30~)

* 最後の15~20分程度、ボランティアの方向けに荻田先生との
意見交換会があります。

場所: 日吉地区センター(別館1, 2, 3号室)
講師: 荻田麻理先生
(健康運動実践指導者・フィットネスインストラクター)

場所の
お間違え
なく

対象: 概ね60歳以上の方、および、
地域でボランティアをされている方
定員: 30名程度(先着申込順)

受付: 1月10日(木)10時~
問合せ・申込: 日吉本町地域ケアプラザ 小松田
566 - 0360

平成30年度 第4回

終活セミナー

介護者教室 自宅で介護を受けながら最期を迎えるために

様々な在宅サービスが実際にどのように利用されているか、
ケアマネジャーがわかりやすく説明いたします。

参加費無料
申し込み不要

日時: 1月9日(水) 13:00~14:30
場所: 日吉本町地域ケアプラザ 多目的ホール

《問合せ》 地域包括支援センター (566) 0361



ホームページをご覧ください! <http://www.ryokuhokai.or.jp/~hiyosi/index.html> アクセス!

親と子の居場所

OPEN

ほんちよ

日時: 12月9日 9:15~11:30

毎月第2日曜日 次回1月13日

場所: 日吉本町地域ケアプラザ
多目的ホール

対象: ~未就学児



「みんなの交流サロン」

ほっとスペース☆ひよし

予約不要です

日時: 12月26日 (水)

13:30~15:00

場所: 日吉本町地域ケアプラザ

参加費: 100円

*基本、毎月第4水曜日

スリーAひよし

楽しく脳トレ。つながり作り

毎月 第1木曜 13:30~15:30

場所 日吉本町地域ケアプラザ

あかるくあたまをつかって
あきらめない



どなたでも
いつからでも
お気軽にどうぞ

日程案内

12月 6日 (木)

2月 7日 (木)

(1月はお休みです)

参加費
100円/回

Let's

毎月第2金曜13:30~15:30

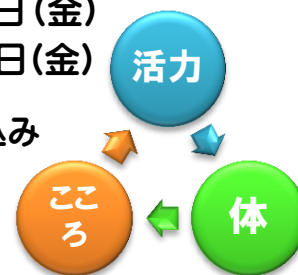
コグニサイズ

~認知機能を高めるエクササイズ~

12月14日 (金)

1月11日 (金)

事前申し込み
不要です!



動きやすい服装で
お越しください。
飲み物も忘れずに!

参加費
300円/回

心地よい体操で、頭も体も元気にしましょう!

場所: 日吉本町地域ケアプラザ

子育て関連予定

赤ちゃん会

◆事前予約不要 ◆参加費無料

ママと赤ちゃんの友達づくりや情報交換の場です。

対象: 第1子の8ヶ月~1歳未満の乳児とママ

内容: 手遊びうたやパネルシアターなど

☆ 12月12日 (水) 10:00~11:00

☆ 2月13日 (水)

(1月はお休みです)

子育て支援者会場

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。

☆ 12月6日・13日・20日・27日 (木)

9:30~11:30

離乳食講習会

☆ 1月21日 (月) 10:30~11:15

(受付: 10:00~)

次回は3月4日 (月)

対象: 7~8ヶ月頃のお子さんと保護者

(離乳食を1日2回程度あげている方)

内容: 離乳食の進め方についての話
離乳食の作り方(実演)、試食

持物: 離乳食手帳

(4か月検診時にお渡ししています)

離乳食スプーン・手拭き用タオル・

食事エプロン・お子さんの飲み物



※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。