



～自分の健康は足の手入れから～
人生100年!自分の足で行きたいところに行こう!

日時: 1月29日(水) 2月27日(木) 3月27日(金)
いずれも13:30～15:30
連続3回

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



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
(メテ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: 令和2年1月10日(金)10時～ 先着14名程度
電話にてお申し込みください。Tel:566-0360 小松田

2019年度 第4回

介護者教室

港北区版エンディングノート紹介と『家族信託』についての講座

日時: 1月8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
募集人数: 30人(先着順)

駐車場はございませんので
公共機関のご利用をお願いします。

申込期間: 12月16日(月) 10:00～ 定員になり次第終了
参加費: 無料 対象: どなたでも(介護経験の有無、住所地を問いません)
申込み・問合せ先: 566-0360 (地域包括支援センター) 阿部・林



特別プログラム

親と子の居場所

ほんちよ

途中参加もOK!

音楽会



楽しい音楽を聴いて、
自由に体をうごかしてみよう!

日時: 令和2年 1月12日(日)
時間: 1回目 10:15～10:45
2回目 10:50～11:20

定員: なし
予約: なし
参加費: 無料

対象: 未就学児のお子様と保護者

※「ほんちよ」はいつも通り 9:15～11:30開催です。



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!



育児講座開催します！

リズムで遊ぼう



日時：12月16日(月) 10:00~11:00

対象：1歳~2歳のお子様と保護者 定員：親子20組程度 (先着順)

参加費：無料

持ち物：特になし

申込み：12月3日(火)10時より Tel: 566-0360

Let's

コグニサイズ

~認知機能を高めるエクササイズ~

始まる前に
体調確認票の記載と
血圧を測ります！

12月13日(金) 13:15~14:45
1月10日(金)

参加費：300円

対象：おおむね60歳以上
(若い方でも応相談)



動きやすい服装でお越しください。飲み物も忘れずに！

すべて事前申し込み不要です
日吉本町地域ケアプラザに
直接お越しください



楽しく脳トレ。つながり作り スリーAひよし

12月5日(木)

2月6日(木)

13:30~15:30

参加費：100円

あかるく あたまをつかって
あきらめない

参加もお休みも自由です
お気軽にどうぞ

※1月はお休みです



ほっとスペース☆ひよし

12月25日(水) 13:30~15:00

参加費：100円 ケーキ作り・ビンゴゲーム



子育てと関連予定

◆事前予約不要 ◆参加費無料



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5日・12日・19日・26日(木)
9:30~11:30 (好きな時間にお越しください)

赤ちゃん会

第1子の8ヶ月~1歳未満の乳児を対象にした「地域育児教室」です。ママや赤ちゃんのお友だち作りに、ママの情報交換に、お気軽にご参加ください。妊婦さんも歓迎です！

☆12月11日(水) 10:00~11:00
☆2月12日(水)

ほんちょ

第2日曜日、当ケアプラザの多目的ホールを開放します。是非、お越しください。

☆12月8日(日) いずれの回も
☆1月12日(日) 9:15~11:30 開催です

離乳食講習会

☆1月7日(火) 受付 10:00~
☆3月2日(月) 10:30~11:15

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。
お車でのお越しは、ご遠慮ください。