

出張ミニ講座

健康体操

自分の体力を知って元気に運動しましょう！
どなたでも気軽にご参加ください
申し込み不要です



日時:4月23日(木) 10:00~12:00 協力 日吉宮前地区地域ケア委員会

場所:日吉宮前公会堂 1・2号室(港北区日吉5-18-29)

10:00~10:50 体力測定:日吉地区保健活動推進員協力

11:00~12:00 健康体操:西田 智美先生

対象:概ね60歳以上 参加人数20名程度

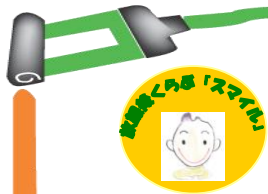
*会場が満員の際には、規制させていただくことがあります。ご了承ください。

問い合わせ:日吉本町地域ケアプラザ

045(566)0360

用意するもの

室内履き 動きやすい服装
水分補給の飲み物



令和2年度「スマイル」参加児童を募集します あそびにおいでよ!

地域のボランティアの皆さんとゲームをしたり絵を描いたり、
おやつを食べたりして楽しく過ごします。

日時:毎月第3金曜日(基本) 15:30~17:00

*今年度の活動は5月15日(金)より開始します。

場所:日吉本町地域ケアプラザ 多目的ホール

対象:個別支援学級に通う小学生

参加費:一人 200円/回

定員:8名(応募者多数の場合はスタッフが代わりに抽選します)

申込み:4月13日(月)10時~

電話:(566)0360 担当:地域活動交流 三橋

ボランティアさんと
楽しくあそぼ!!



新型コロナウイルスに関連する対応について

新型コロナウイルス感染症予防のため、4月以降のイベント・講座等も延期・中止の可能性があります。

また貸館利用・予約につきましても休止を延長する可能性がありますので、ご不明な点は

日吉本町地域ケアプラザのホームページ、Twitterで確認していただくか、

電話にてお問い合わせください。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。Tel:045(566)0360

ホームページをご覧ください!

<http://www.ryokuhokai.or.jp/~hiyosi/index.html>

「私らしい老い支度」講座

講師がわかりやすくお話しします
・成年後見人制度の利用について
・港北区版エンディングノートの書き方

日程: **5月13日(水)** 13時~14時30分 問い合わせ先: 045(566)0360
場所: 日吉本町地域ケアプラザ 多目的ホール 地域包括支援センター 阿部・林
申込: 4月16日(木) 10時~
定員: 30名程度

参加費は無料



子育て支援者会場

子育て関連予定

赤ちゃん会

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。
☆4月2日・9日・16日・23日・30日(木)
9:30~11:30
※お好きな時間にお越しください

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
4月 8日(水) 10:00~11:00
5月 13日(水) 10:00~11:00

親と子の居場所



ほんちよ

日時: 4月12日(日) 9:15~11:30
毎月第2日曜日 次回は5月10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 「座ってできる介護予防体操」

日時: 4月22日(水)
13:30~15:00
場所: 日吉本町地域ケアプラザ
参加費: 100円
※予約不要 次回は
*基本、毎月第4水曜日 5月27日(水)

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

4月2日(木)

どなたでも
いつからでも
お気軽にどうぞ

今後の日程
5月7日(木)
予約は不要です

参加費
100円/回

Let's

毎月第2金曜

コグニサイズ

~認知機能を高めるエクササイズ~

4月10日(金)
13:15~14:45
参加費: 300円



動きやすい服装で
お越しください。
飲み物も忘れず
予約は不要です



次回は5月8日(金)

場所: 日吉本町地域ケアプラザ