



健康体操 体に心地よい体操で元気づくり

日時:5月21日(月) 14:00~15:30
会場:日吉地区センター 別館1・2・3号室
講師:荻田麻理先生

参加費無料
事前申込不要



健康運動実践指導者
フィットネスインストラクター

* 駐車場はございません。

用意するもの

室内履き 動きやすい服装
タオル 水分もお忘れなく!

平成30年度 介護予防教室 **今年もやってまいりました!**



日吉元気塾 で元気な体づくり

日時:5月29日 6月5日・19日 7月3日(火)
10:00~12:00

会場:日吉本町地域ケアプラザ

申込み:5月8日(火)10:00~(先着順)

定員:20名程度

電話:566-0360 担当:小松田

*内容は別途お知らせします。

対象:おおむね**65歳以上の方**

持ち物:水分補給のための飲み物

動きやすい服装、靴、筆記用具

5月29日のみ、教材費として**330円**をいただきます

法テラスの日 高齢者 障がい者

無料法律相談会開催

日時:**5月19日(土)**午前中(予定)

会場:日吉本町地域ケアプラザ

対象:65歳以上の方 障がいのある方

包括支援センター 阿部まで

4月10日(火)以降にお電話でお申し込み下さい。

電話:045-566-0361

平成30年度

出張ミニ講座「体操編」

日時:5月24日(木)13:00~14:15

会場:日吉宮前公会堂(日吉5-18-29)

対象:どなたでも◎

講師:西田智美先生
横浜市体育協会登録
運動指導員

用意するもの

室内履き 動きやすい服装
タオル 水分もお忘れなく

協力:日吉宮前地区地域ケア委員会

参加費無料・事前申込不要

ケアプラザブログをご覧ください! <http://ameblo.jp/honcho-cp/> アクセス!



平成30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、
簡単なお菓子を作っ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18日(金)より開始します。

会場：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）

申込み期間：4月9日(月)～4月27日(金)

電話：(566) 0360 担当：地域活動交流

おやつ作りも
たのしいよ！



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！

4月13日(金) 13:30～15:30

5月11日(金) 13:30～15:30

参加費:300円

対象:おおむね60歳以上(若い方でも応相談)

ほっとスペース☆ひよし

4月25日(水) 13:30～15:00

参加費:100円

楽しく脳トレ。つながり作り スリーAひよし

4月19日(木) 15:00～17:00

参加費:100円

*5月から第1(木)13:30～15:30

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



会場：日吉本町地域ケアプラザ

※すべて、事前申し込み不要。

子育て関連予定

赤ちゃん会

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11日(水) 10:00～11:00

☆5月9日(水) 10:00～11:00



子育て支援相談会

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、一緒にお話できます。

☆4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)

◆事前予約不要 ◆参加費無料

離乳食講習会

☆5月7日(月) 10:30～11:15
(受付:10:00～)

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。
お車での来館は、ご遠慮ください。

