

# 笹野台地域ケアプラザ 自主事業のお知らせ 4月号



掲  
示  
板  
用

令和7年4月1日発行  
横浜市笹野台地域ケアプラザ  
横浜市旭区笹野台2-32-1  
電話 367-2330  
FAX 367-2331

## 今年もやります！ 「ロコモ予防体操」

動く身体を保つためのエクササイズ  
楽しく仲間と一緒にやる事で効果アップ

音楽に乗って有酸素運動



身体をほぐすストレッチ

【開催日時】※開催曜日が不規則なのでご注意ください。

◎5月23日(金)、◎9月18日(木)、  
◎11月28日(金)、◎2月19日(木)

各回10:00~11:15(1時間15分)

参加費  
無料

【講師】金子景子先生

介護予防に興味の  
ある方誰でもOK

【定員】30名 ※事前予約制

【会場】笹野台地域ケアプラザ 多目的ホール

【持ち物】上履き、飲み物、運動できる服装

## いどばた会 リニューアル！！

「いどばた会」が再始動！！

申込不要

OPEN

★毎月第二火曜日★  
(4/8・5/13・6/10)

時間:13:30~15:00

参加費:100円(飲み物)

持ち物:室内履き

場所:笹野台地域ケアプラザ

★出入り自由★

どなたでもどうぞ!!

コーヒー付き!



## そろばん脳トシ

~そろばんで脳の活性化~

定員  
10名

そろばんは脳への刺激を与え、脳の活性化を促し  
認知症予防、物忘れ防止にもつながります。  
楽しみながら始めてみましょう!

日時 6月11日・25日・7月9日(水曜)  
13:00~14:00

場所 笹野台地域ケアプラザ

対象 概ね60才以上の方

講師 Natsuko 先生

(日本商工会議所珠算検定1級)

参加費 200円/1回

持ち物 そろばん 筆記用具 上履き

(そろばんをお持ちでない方は貸出します)



## りんごの棚

りんごの棚は、みんなにやさしい本棚です。  
大きな字の本・さわったたのしむ本・見て  
たのしめる本などを集めた本棚になって  
います。どなたでもご利用できますので  
是非お手にとってみてください。

バリアフリー図書  
設置しました



このマークが  
目印です!



詳しい内容、申込開始日等はケアプラザまでお問い合わせください

【お問合せ・申込先】横浜市笹野台地域ケアプラザ 045-367-2330