

「港南台地域ケアプラザ」のおすすめ



* 満員の場合や日程が変更になる場合もありますので、お問合せください。

事業名	対象者	日付	内 容
お口の ほのぼの相談室	誰でも	月曜日・月2回程度 ①14:30~15:00 ②15:00~15:30	南部病院歯科衛生士が個別相談に応じ ています。※1日2枠まで（お一人30分） ※日程についてはお問合せください。 ※事前に申し込みが必要です。
ほっとセミナー	誰でも	毎月第4火曜日 13:30~14:30	ケアプラザ協力医による地域の方 への健康応援セミナーです。 ※6月・11月は休み ※事前に申し込みが必要です。
ほっとカフェ 参加費 100 円	誰でも	毎月第2火曜 13:00~14:00	認知症・介護などについてケアプラ ザ協力医に気軽に相談できます。 ※事前に申し込みが必要です。
認知症 家族のつどい	家族	奇数月第3木曜日 10:30~12:00	認知症の家族を持つ介護者同士の 集いの場です。 ※事前に申し込みが必要です。
おひとりさまの会	高齢者	奇数月第4水曜日 10:00~11:30	一人暮らしをしている方などを対象 に、専門家を呼んで勉強会をしてい ます。 ※事前に申し込みが必要です。
まろにえカフェ ぶらっと♪ 参加費 100 円	おおむね 50 歳以上	毎月第2日曜 10:00~12:00	50 代以上の方対象のサロン コーヒーを飲みながら地域の方と の交流を楽しみます。 ※8・1月は休み
蓄音機音楽鑑賞会	誰でも	令和7年度は 5/24,9/27,11/22,1/24 14:00~15:30	懐かしい手巻き式蓄音機を使って 静かにレコードを楽しみます。 ※事前に申し込みが必要です。
みんなで音楽を 楽しもう♪♪ 参加費 100 円	誰でも	年3回土曜日 令和7年度は全3回 7/5,10/4,1/31 14:00~15:30	みんなと一緒に歌うことで健康増 進や介護予防を図ります。 開催日によって講師が変わります。 ※事前に申し込みが必要です。
音楽のひろば 参加費 200 円	高齢者	毎月第3火曜日 13:30~15:00	音楽療法を使って、歌や楽器の演奏 で楽しんでいます。 ※8月は休み
みち草 参加費 100 円	高齢者	毎月第1火曜日 13:30~15:00	ゲームや歌、季節行事を楽しむサロ ンです。 ※8月は休み
ぺんぺん草の会 1日 1000 円 昼食・茶菓子含 (半年会費 1000 円)	高齢者	毎月第1・2・3木曜日 10:10~14:00	お食事や歌を歌ったりゲーム等をしな がら楽しく一日を過ごします。 ※事前に申し込みが必要です。
ころばんよ体操 参加費 200 円	高齢者	毎月第2水曜日 10:00~11:30 毎月第4水曜日 13:00~14:30	柔軟・ストレッチ・ラジオ体操等、 転倒予防の体力作りを目的に行い ます。 ※事前に申し込みが必要です。

ふれあい健康体操 月謝 600 円	高齢者	毎月第 1 金曜日 10:00~11:30	ストレッチ・筋力トレーニング・転倒予防体操を中心に行います。 ※事前に申し込みが必要です。
さわやか ストレッチクラブ 月謝 1500 円 (入会金 500 円)	誰でも	毎月第 1・3 水曜日 ①12:45~14:15 ②14:30~16:00	ひざや腰に負担の少ない、椅子に座って行うストレッチが中心で、小ボール・セラバンド(ゴムバンド)等の器具も使用します。 ※事前に申し込みが必要です。
ひーふーみー体操 月謝 1500 円 (入会金 500 円)	誰でも	毎月第 2・4 土曜日 10:00~11:30	ひざや腰に負担の少ない、椅子に座って行うストレッチが中心で、小ボール・セラバンド(ゴムバンド)等の器具も使用します。 ※事前に申し込みが必要です。
子育てまち育て塾ひろば	乳幼児	毎月第 4 木曜日 偶数月 第 1 月曜日 10:30~13:00	親子で楽しい時間が過ごせます。木や布の自然素材のおもちゃも用意しています。
ぴよんぴよん	乳幼児	毎月第 2 水曜日 (R8 年 2 月は第 3 水曜日) 10:00~11:15	親子で気軽に参加出来るサロンです。お友達作りや情報交換が出来ます。 ※8 月は休み ※事前に申し込みが必要です。
ゆらりんころりん 参加費 1 家族 300 円	乳幼児 (0~1 歳児対象)	10 月・3 月 (年 2 回) 10:10~11:10	親子でふれあい遊びやパラバルーン、絵本の読み聞かせなどお楽しみいっぱいです。 ※事前に申し込みが必要です。
すずめ学級	乳幼児	連続講座 5月中旬~7月中旬	1 歳児対象の教室です。 ※事前に申し込みが必要です。
とまとこども広場	親子	毎月第 1 金曜日 17:30~18:30	地域の方や支援団体から寄付していただいた食材等を配布しています。会場ではミニゲームなども楽しめます。 ※1 月と 5 月は休み
青年学級 ないとくる~ず 参加費 500 円	障がい児者	毎月第 3 金曜日 18:00~20:00	一緒に夕食を食べた後、ゲームを楽しみます。※8 月は休み ※事前に申し込みが必要です。
Ocean (オーシャン)	障がい児	毎月第 1・3・4 木曜日 16:00~18:00	放課後の障がい児の居場所づくり、活動支援としてヨガなどしています。
発達相談 kama-po	障がい児	毎月第 2 水曜日 13:00~17:30 毎月第 2 土曜日 10:00~17:00	乳幼児期の発達に遅れや偏りのみられる障がい児の個別指導等を行います。 ※事前に申し込みが必要です。
ポコ・ア・ポコ	障がい児	毎月第 2・4 金曜日 15:00~17:45	音楽を使って障がい児と健常児の交流を楽しんでいます。 (リズム運動など)



各種チラシはケアプラザ玄関前のチラシスタンドにあります。

お申込み・お問合せ：港南台地域ケアプラザ 834-3141