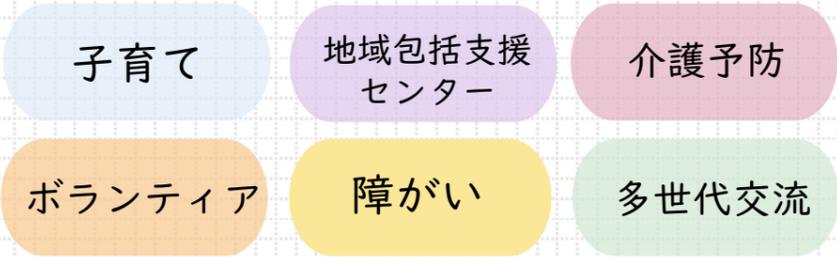


洋光台地域ケアプラザ 事業のご案内

高齢者向けの健康づくり教室/子育て支援/居場所/障がい者支援/多世代交流など地域の皆さんと協力して取り組んでいます。

● 色分けの見方



● 数字の見方 ① 開催日 ② 場所 ③ 対象 ④ 参加費

☎ ... 要予約

★ ... 運営のお手伝いをしてくださる地域のボランティアの方を募集しています

★ ベビーぷらっと

生後12か月までのお子さんを対象に自由に遊べる広場です。ママ同士でおしゃべりをしたり交流ができます。パパやじいじばあばも大歓迎です。

- ①毎月第1月曜日10:30~12:00 ※祝日はお休み
- ②洋光台地域ケアプラザ多目的ホール
- ③生後1~12か月のお子さんとその保護者 ④無料

アンサンブル

介護についての悩みや不安は尽きないものです。1人で悩まず、同じ介護者同士、つらいことや嬉しいこと、成功や失敗談など話してみませんか？

- ①原則第4木曜日13:30~15:00
- ②洋光台地域ケアプラザ地域ケアルーム
- ③介護者および介護経験者
- ④無料

★ 親子の交流スペース ぷらっと

出入り自由の子育て広場です。ママ同士でおしゃべりをしたり交流ができます。絵本の読み聞かせや手遊び、エプロンシアタなど定期的に行っています。

- ①毎月第2~5月曜日10:30~12:00 ※祝日はお休み
- ②洋光台地域ケアプラザ多目的ホール
- ③未就園児とその保護者④無料



☎ おにぎりとおかず

先生や参加者の皆さんと、料理を通じて食文化やふるさとについて学びます。

- ①毎月第2・4日曜日10:00~13:30 ※急遽お休みとなる場合があります
- ②洋光台地域ケアプラザ多目的ホール
- ③どなたでも ④1家族¥200~500



洋光台ちびっこ広場(共催)

気軽におしゃべりしたり、おもちゃで遊んだり、のんびり過ごせる出入り自由の子育てひろばです。

- ①毎月第3金曜日10:00~11:30 ※祝日はお休み
- ②一丁目町内会1丁目ふれあい会館
- ③未就学児とその保護者
- ④無料



Sundayぷらっと

出入り自由の子育て広場です。ママパパやじいじばあばどなたでも大歓迎です。

- ①毎月第4日曜日10:00~11:30 ※お休みの場合、SNS等でお知らせします。
- ②洋光台地域ケアプラザ
- ③どなたでも ④無料

地域活動ネットワーク・洋光台わっふる

わいわいガヤガヤ楽しく四方山話をしています！おしゃべりに加わりませんか？

- ①毎月第2火曜日10:00~11:30 ※急遽お休みとなる場合があります
- ②CCラボまたはまちまど
- ③どなたでも
- ④無料



YFサロン(後援)

洋光台地区オリジナル体操「洋光台フィットネス」と「これから音頭」をみんなでしましょう！

- ①毎月第1火曜日 10:00~11:30
- ②洋光台ケアプラザ多目的ホール
- ③どなたでも
- ④無料



ちくちく

ケアプラザの子育て事業で使用する布おもちゃや季節ごとの装飾品などを作ります。裁縫が好きな方、得意な方のご参加をお待ちしています！

- ①毎月第2・3火曜日10:00~11:30
- ②洋光台地域ケアプラザボランティアコーナー
- ③どなたでも
- ④無料



☎ ★ ボクらのピース！

地域の方と一緒に昼ごはんをつくって昼食をとりながら交流しています。

- ①毎月第1土曜日10:00~14:00
- ②洋光台地域ケアプラザ多目的ホール
- ③原則高校生以上の障害のある方
- ④1回 500円



歌声喫茶(後援)

「大きな声で」「自由に」歌うことでストレス発散し心身の健康を目指して実施しています。

- ①原則毎月第1日曜日 13:30~15:30
- ②洋光台ケアプラザ多目的ホールor北団地集会所
- ③どなたでも
- ④1回 200円



☎ わくわく体操

講師の篠竹先生指導による体操教室です。筋力維持・健康のために始めてみませんか？

- ①毎月第1・第3・第5日曜日 10:00~11:00
- ②洋光台地域ケアプラザ多目的ホール
- ③シニア向け・どなたでも 各回定員20名まで
- ④一回 ¥500

活動やボランティアについての詳細は窓口またはお電話にてお気軽にお問い合わせください。