

# 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

子育て

地域包括支援センター

介護予防

ボランティア

障がい

多世代交流

## ● 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、エプロンシアター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
- ④ 1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
- ② CC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
- ④ 1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
- ④ 1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。