

夏の疲れを吹き飛ばそう！

# 親子リフレッシュ体操



9月のぞうさんくらぶは 長野朋子先生 をお迎えし 親子で身体を動かします

親子マッサージ！ヨガにストレッチ！身体を思いきりほぐして スッキリ リフレッシュ！！

## 9月21日(金)

身体を動かした後は  
親子でほっこりティータイム



### 10:00～12:00

場所 : 東山田地域ケアプラザ / 多目的ホール

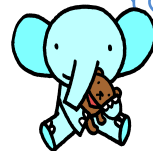
対象 : 0歳～未就園の親子 25組程度

参加費 : 1組 300円 (一人増える毎にプラス100円)

申込み方法: 9月1日(土)13時～

電話にてお申込み下さい

毎月第3金曜日は  
ぞうさんくらぶの日です  
のんびりゆったり遊んだり  
イベントを楽しんだり♡  
一緒に楽しく過ごしましょう



その他 : 水分補給の飲物をご持参下さい(お子さんのおやつは各自でご用意ください)

動きやすい服装(パンツスタイル)

駐車場はありませんのでお車でのお越しはご遠慮下さい

リピーターの方優先になりますので、人数に達しましたら締め切らせて頂きます

～ここに笑顔がある～

## 東山田地域ケアプラザ

☎045-592-5975

～当ケアプラザは個人情報保護法を遵守しています～

共催: 東山田地区民生委員児童委員協議会・NPO法人りんぐりんく・東山田地域ケアプラザ





**交通案内**

- ★横浜市地下鉄4号線 (グリーンライン日吉⇄中山)  
東山田駅下車 駅前信号の横断歩道を渡って下さい  
～バス～
- ★市営 88系統 新北川橋行 東山田駅下車
- ★市営 302系統 東山田駅行 東山田駅下車
- ★東急 綱 49 45系統など 東山田駅入口下車
- ★東急 綱 50系統 東山田駅循環 東山田スポーツ会館  
または東山田駅下車
- ★東急 日 40系統 東山田営業所行 東山田スポーツ会館  
または東山田駅下車

**【ご利用のご案内】**

利用時間 / 月～土曜日 9:00～21:00

日曜 / 祝祭日 9:00～17:00

休館日 / 毎月第3月曜日 (地域交流のみ)

日曜日 (居宅介護支援のみ)

年未年始

申込方法 / ◎部屋の貸出は直接地域交流担当へお問い合わせ下さい。

◎通所介護 (デイサービス) は担当のケアマネジャーへご相談の上、お申込下さい。

◎その他ご相談は来館、電話で直接お受けします。

**【お問い合わせ先】**

〒224-0024 横浜市都筑区東山田町 270 番地

電話番号 045-592-5975

相談専用 045-590-3788

FAX 045-592-5913