



令和6年

# 事業のご案内(4月号)

申込み・問い合わせ  
ピオラ市ケ尾地域ケアプラザ  
電話：(045) 308-7081

さあ新年度の始まりです。子育て広場ではたくさんのママが職場への復帰で広場卒業です。ちょっぴりさびしいけど皆さん新たなステージですね。土日開催の事業もあるので、是非遊びに来てください。



※申込は〈先着順・事前申込制〉申込開始日のないものは **電話・来館** にて受付中です

## 「楽しく健幸体操」

令和6年  
介護予防講座

～イスに座って無理なくできる運動です！～

日時：5月9日(木)

10:30～11:30

対象：概ね60歳以上の方

定員：20名

参加費：無料

持ち物：内履き・飲み物・タオル

※動きやすい服装でお越しください

講師：彩景じゅん氏 (健康運動指導士)

申込：3月25日(月)より



## 「AED講座」

～「いざ」という時知っていれば安心  
消防署の方に学びます～

日時：5月24日(金)

13:30～14:30

内容：心肺蘇生・AEDなど救急講座  
ミニ講話

定員：20名

参加費：無料

講師：青葉消防署

申込：4月1日(月)より



初めての方も  
今まで体験した方も  
ご参加ください



## 「みんなdeウォーキング」

### 「下市ヶ尾ウォーキングマップを歩く」

～地元 下市ヶ尾の魅力を見直し！～

日時：5月30日(木) 雨天順延：6/6(木)

10:00～11:30

\*コースの見どころを聞きながら歩きます  
ケアプラザ～杉山神社～東福寺 解散

定員：20名

参加費：無料

申込：4月5日(金)より

協力：下市ヶ尾町内会・市ヶ尾保健活動推進委員会



## 「カラダリセット親子de体操」

～ココロとカラダをスッキリと！～

日時：5/23(木)・6/27(木)

10:20～11:10

対象：3ヶ月～ヨチヨチ歩きの  
お子さんと保護者

定員：10組

参加費：600円(全2回・保険料込)

持ち物：飲み物・バスタオル

講師：川田貴美恵氏

申込：4月19日(金)より

今年度も  
開催します



## 「高齢者施設・

### 「住まいの相談センター」出張相談

毎月 第2木曜日

4月11日(木)・5月9日(木)

予約優先制

お気軽に  
どうぞ

問合せ・予約先 ☎045-342-8866

【高齢者施設・住まいの相談センター】

## 「能登半島地震災害義援金」お礼

多くの貸館ご利用の皆さまに募金をいただきました。

総額：15,867円

共同募金として中央共同募金へ送付  
致しました。

皆さまご協力ありがとうございました。



# お休み処 Viola



毎月第2金曜日 オープン

4月12日(金)・5月10日(金)  
13:30 ~ 15:00

ピオラ4階ホールで開催しています  
ボランティアさんから地域の情報も聞けます!!おひとりでもお気軽に!  
淹れたてコーヒー・ボランティアさんの手作りクッキーも好評です  
● 飲み物代:100円(手作りクッキー付)



とても楽しい  
雰囲気です

協力:ピオラボランティア

## 【定例事業のご案内】 ◆事業は参加費無料 ◆まずは電話で問合せください

| 事業名   | 開催日  | 開催時間                       |
|---|--|----------------------------|
| ◆こもれ陽「市茶(いっさ)」<br>おしゃべりしたり 何かを作ったり<br>おひとりでもお気軽にお越しください | 毎月 第2月曜日・第4木曜日<br>4/8(月)・5/13(月)<br>4/25(木)・5/23(木)  | 10:15~12:00<br>13:15~15:00 |
| ◆フリースペース(囲碁・将棋)<br>初めての方も楽しくできます                        | 毎月 第2・第4月曜日<br>4/8(月)・4/22(月)<br>5/13(月)・5/27(月)     | 13:30~15:30                |
| ◆ニットカフェ<br>毛糸や編み針をお持ちください                               | 毎月 第3水曜日<br>4/17(水)・5/15(水)                          | 13:30~15:00                |
| 大人の塗り絵講座<br>※見学は可能です                                    | 毎月 金曜日<br>4/5(金)・5/10(金)                             | 10:00~11:45                |
| 折り紙講座〈月曜・火曜クラス〉<br>※詳細は問合せください                          | 毎月 第4月曜日・第4火曜日<br>4/22(月)・4/23(火)<br>5/27(月)・5/28(火) | 13:00~15:30                |
| 地域交流カフェ「いちがお」<br>主催:地域交流カフェボランティア                       | 毎月 第4水曜日<br>4/24(水)・5/22(水)                          | 13:00~14:30                |

## 「子育て広場」 ◆事前に確認ください◆

|   |   |
|---|---|
| <p>◆親子の交流広場どんぐり「ピクニック広場」<br/>毎月 第1金曜日 4/5(金)・5/3(金祝) 10:30~11:45<br/>11:00過ぎより「おはなしキッチン」読み聞かせ<br/>親子でゆっくりお過ごしください</p> | <p>◆赤ちゃん教室<br/>市ヶ尾町在住の第1子の0歳児と保護者<br/>4/24(水)・5/22(水)<br/>10:00~11:15</p> |
| <p>◆いちがおっ子<br/>市ヶ尾在住の0歳~3歳までの親子<br/>4/19(金)・5/17(金)<br/>10:00~11:30</p>   | <p>QRコード<br/>ピオラ市ヶ尾地域ケアプラザ<br/>ホームページ<br/>Q何の花でしょうか?<br/>(答えは下に)</p>      |

## ピオラ市ヶ尾地域ケアプラザ

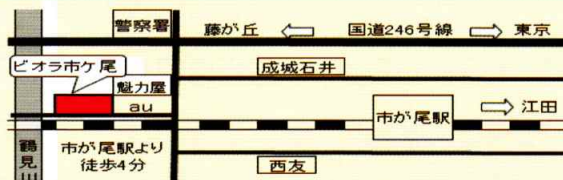
◎開館時間 月曜日~土曜日 9:00~18:00  
日曜日及び祝日 9:00~17:00

◎休館日 毎月第3月曜日(施設点検日)  
年末年始(12月29日~1月3日)

住所:青葉区市ヶ尾町25-6  
電話:045-308-7081

夜間(18時以降)の貸館については事前予約制

地域包括支援センターの相談業務については  
9時~17時まで行っております



答え:ノースポールの花です

※auショップ裏の4階建の茶色の建物です