

平成24年度

# ママと赤ちゃんのための健康講座

## 【無料・予約制】



離乳食を始めてから1~2ヶ月を過ぎた赤ちゃんとママのためのお役立ち講座です。気軽に参加してみませんか？

【都筑区内在住の方 先着25組】

【2回で1コース】

- 1日目 ママのための食事の話と「2回食」を目安にした離乳食の試食  
10:30~11:30 (受付は10時から)  
(持ち物) 普段使っている離乳食用のスプーン、水分補給
- 2日目 赤ちゃんと一緒に楽しく遊びながらのシェイプアップ体操  
10:30~11:30 (受付は10時から)  
(持ち物) バスタオル、水分補給  
動きやすい服装でおいでください



\*申し込み・問い合わせは、会場となっている「地域ケアプラザ」にお願いします。

加賀原地域ケアプラザ			
日程	1日目	5月24日 (木)	11月21日 (水)
	2日目	5月31日 (木)	11月26日 (月)
申し込み開始日		4月24日 (火) 午前10時	10月21日 (日) 午前10時

葛が谷地域ケアプラザ				
日程	1日目	6月15日 (金)	10月19日 (金)	2月15日 (金)
	2日目	6月19日 (火)	10月26日 (金)	2月22日 (金)
申し込み開始日		5月15日 (火) 午前10時	9月19日 (水) 午前10時	1月15日 (火) 午前10時

中川地域ケアプラザ				
日程	1日目	4月19日 (木)	9月20日 (木)	1月30日 (水)
	2日目	4月26日 (木)	9月27日 (木)	2月6日 (水)
申し込み開始日		3月19日 (月) 午前10時	8月20日 (月) 午前10時	1月11日 (金) 午前10時

東山田地域ケアプラザ			
日程	1日目	8月24日 (金)	3月22日 (金)
	2日目	8月31日 (金)	3月29日 (金)
申し込み開始日		7月24日 (火) 午前10時	2月22日 (金) 午前10時

新栄地域ケアプラザ			
日程	1日目	7月24日 (火)	12月5日 (水)
	2日目	7月31日 (火)	12月11日 (火)
申し込み開始日		6月25日 (月) 午前10時	11月5日 (月) 午前10時

各地域ケアプラザの電話番号は、裏面に記載してあります。

\*この講座は、都筑区福祉保健センターと区内の地域ケアプラザとの共催により実施します。  
\*なおこの事業は、今後、横浜市会の平成24年度予算議決後に確定します。

## 加賀原地域ケアプラザ

横浜市営地下鉄「センター南」駅より  
 バス124系 緑車庫、笹山団地中央、石橋行き  
 「加賀原」下車  
 バス310系 仲町台行き「石橋」下車  
 電話 044-4640



## 新栄地域ケアプラザ

電話 592-5255



**横浜市新栄地域ケアプラザ**

- 横浜市営地下鉄「仲町台駅」下車徒歩17分
- 横浜市営地下鉄仲町台駅より  
横浜市営バス302系統「新栄高校北口」下車  
徒歩3分

## 葛が谷地域ケアプラザ

市営地下鉄グリーンライン  
 「都筑ふれあいの丘」駅より徒歩3分  
 電話 943-5951



## 東山田地域ケアプラザ

市営地下鉄グリーンライン  
 「東山田」駅より徒歩5分

電話 592-5975



## 中川地域ケアプラザ

横浜市営地下鉄ブルーライン「中川」駅  
 2番出口より直結

**\*どの会場も、駐車場はありません。お車でのお越しはご遠慮ください。**