

* 新型コロナウイルス感染拡大防止対策中により、各事業等開催日時・人数が変更や中止となっている場合があります。

2023年度 六浦地域ケアプラザの福祉活動

	事業名	内容	日時	参加費	材料費等	持ち物
自主事業	手作り部	手芸を通して脳を活性。地域の方との交流も。	月1回、水曜日 13:30~15:30	500円程度	材料実費	裁縫道具等
	フラワーアレンジメント	季節の花を楽しみ、花のアレンジ法を学ぶ。多世代交流の場	毎月第2火曜日 (午前)10:00~12:00 (午後)13:30~15:30	1100円 (花代含む)	他花器等実費	ハサミ 花瓶 新聞紙
	書道に親しむ	参加者同士の交流を深めながら日本の伝統文化のひとつ、書道を学ぶ。	毎月第1、3火曜日 13:00~14:30	1000円 (1回)	—	書道道具
	わくわく健康体操教室	筋力をアップさせ足腰の機能低下を防ぐ	毎月第3木曜日 10:00~11:00	1000円 (3回分)	—	上履き 飲み物
	ひばりエクササイズ	美空ひばりの曲に合わせてゆっくり身体を動かし、ほぐす。	月1回 10:00~11:00	500円	—	汗拭きタオル 飲み物
	リラックスYOGA教室	身体をほぐしリラックスした時間を楽しみ、地域の方向士の交流を深める	毎月第1木曜日 10:30~11:30 又は13:30~14:30	500円	—	運動できる服装
	リズム&ピラティス	有酸素運動のリズム体操と、体幹を鍛えるピラティス。肩こりや腰痛、介護予防に。	月1回 10:00~10:45	500円	—	運動できる服装 すべりにくい運動靴、汗拭きタオル、飲み物
	子連れYOGA教室	疲れた体をリラックスさせ子供と一緒にヨガを楽しむ。お友達作り。	各期(各3回) 10:00~10:45	500円	—	汗拭きタオル バスタオル 飲み物
	ベビーマッサージ	スキンシップで親子の絆を深める。お友達作り。	各期(各3回) 11:00~11:45	500円	—	汗拭きタオル バスタオル 飲み物
	むうたんカフェ	多世代が交流できる居場所。ボランティアの演奏や発表も楽しめる。	毎月第2または第3月曜 13:30~15:00	100円	お菓子、飲み物付	なし
	Village Mitsuura (レコード鑑賞)	テーマに沿ったレコードを聴きながら、思い思いにゆったり過ごす。	毎月第2水曜 13:30~15:00	無料	—	なし
	ボランティア部	手作りの品を施設に寄付する等、趣味を生かして地域に貢献できる。仲間づくりにも。	月1回 13:30~15:00	無料	—	なし
障害児支援	あったかスペース	障がいのある子供の居場所	毎月第4金曜日 15:30~17:30	100円	ボランティア募集中	なし
子育て支援	子育てサロン『ふあんふあん』	入園前の親子の友達作り・交流	毎月1回木曜日 10:00~11:30	無料	ボランティア募集中	なし
	にじいろタイム	関東六浦こども園の先生と一緒に、親子で楽しく遊ぶ。親子の友だち作り、交流。	月1回 10:30~11:30	無料	—	汚れてもよい服装
	むうたんリトミック	親子リトミックで楽しく音感トレーニング。入園前の同年代の交流。	月2回 10:00~10:40 11:00~11:40	500円	—	汗拭きタオル 飲み物
	学習支援 むうたん塾	それぞれのお子さんに合わせて元教師、学生のボランティアが学習のサポートをする。	毎週木曜日 小学生 17:00~18:00 中学生 18:30~20:00 時間は要相談	1000円/月	学習ボランティア募集中	学校の宿題 教科書、ワーク、筆記用具など