

2024年度 六浦地域ケアプラザの自主事業

	事業名	内容	日時	参加費	材料費等	持ち物
多世代交流	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 Mutsuura (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
大人向け体操	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。3回コース。 ①座ってすっきりクラス ②立ってしっかりクラス	毎月第3木曜日 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	1000円 (3回分)	—	上履き 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 13:30~14:30	500円	—	運動できる服装、 汗拭きタオル、 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。	毎月第2金曜日 10:00~11:00	500円	—	汗拭きタオル 飲み物
	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。	毎月第4木曜日 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
趣味を通じた交流	手作り部	手芸を通して脳を活性。地域の方との 交流も。	水曜日 13:30~15:30	500円 程度	材料実費	裁縫道具等
	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。	毎月第1水曜日 13:30~15:30	無料	—	なし
	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 花器 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
	百人一首部	百人一首の和歌を紐解き、札を取っ て、頭を使って楽しく過ごす。	毎月第3金曜日 10:30~11:30	無料	—	筆記用具
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。	毎月第2木曜日 10:00~11:30	無料	ボランティア 募集中	なし
	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。	第2、第3水曜日 10:00~10:45	500円	—	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。	毎月第1木曜日 10:00~10:40	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。	毎月第1木曜日 11:00~11:40	500円	—	汗拭きタオル バスタオル 飲み物
	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。1才~参加OK。	毎月第3月曜日 10:00~10:45	無料	—	汚れてもよ い服装
	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 員や学生等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	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
障害児	あったかスペース	障がいのある子どもの居場所。	毎月第4金曜日 15:30~17:30	100円	ボランティア 募集中	なし