

2025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
	うたごえ むつうた	みんなと一緒に歌い、楽しく交流♪フレイル介護予防として歌を取り入れましょう!	毎月第4火曜日 13:30~14:30	500円		筆記用具、A4クリアファイル、飲み物
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。運動不足解消に、介護予防と一緒に運動しましょう!	毎月第3木曜日 10:00~11:00	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
	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2金曜日、 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4水曜日 10:00~10:45	500円	—	汗拭きタオル 飲み物
	ママヨガ&ベビーマッサージ	ママヨガで気持ちよく身体を動かしてリフレッシュ。ベビーマッサージでお子さまの脳の発達やお腹の調子を整えよう。	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
	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