



# 《 中スポ & 新山下CP 》 おでかけツアー！！

『横浜市中スポーツセンター』『横浜市新山下地域ケアプラザ』に行ったことはありますか？  
子育てが楽しくなる！新山下地域の施設 に一緒に行きましょう♪

日時： 2017年10月28日(土) 10:00～12:00

対象： おもに中区在住の未就学児(歩けるようになったお子さん)と  
パパ (または パパ、ママ一緒可)

定員： 先着15組

参加費： なし

申込・問合せ先: のんびりんこ(窓口・電話可) **045-663-9715**

申込開始: 2017年10月4日(水) 10:00～



持ち物など: 飲物・タオル (親子とも動きやすい服装でおいでください)  
必要な方はお弁当など

## 内 容:

### ＜横浜市中スポーツセンター＞

(見学・体験)

### ↓ 移動

### ＜横浜市新山下地域ケアプラザ＞ (おしゃべり・ティータイム・相談)



10:00 受付 中スポ1F フロント前 時間に余裕をもっておいでください。

10:15 ①「中スポ施設見学ツアー」・・・館内を移動します。  
(ヨガ・ジュニアテニス・トレーニングジムなど)

10:30 ②体験／『パパと遊ぼう！ふれあいあそび！』

11:00 新山下地域ケアプラザへ移動

11:15 ③中スポーツセンター／**ミニ講義**『子どもの発達』『大人のロコモ予防』

④新山下地域ケアプラザ事業紹介／親子のフリースペース『おひさま』

⑤子育て支援拠点の事業紹介／『**出張のんびりんこ**』

⑥『保護者同士のフリートーク』+『**気軽な相談**』

12:00 終了 終了後も**特別開催の『おひさま』**で多目的ホールを開放します。  
お弁当など飲食可です。(15:00閉場)

※喫茶スペースあり コーヒー・紅茶のセルフサービス

※おもちゃで一緒に遊んだり、おしゃべりや情報交換も！

《～12:30**簡単な体力測定**できます。あなたの『体力年齢』を測ってみませんか?》

## 交通

JR「桜木町駅」駅前よりバス(8系統 三溪園前行・58系統 磯子車庫行・26系統 本牧車庫行、海づり棧橋行)「みなと赤十字病院入口」バス停下車徒歩1分



**新山下地域  
ケアプラザ**

**\*集合場所\***  
**中スポーツセンター**  
**1階／研修室**

共催：中スポーツセンター／新山下地域ケアプラザ  
625-0300      625-1911  
中区地域子育て支援拠点のんびりんこ  
663-9715