これからのおすすめ講座！

セカンドライフに向けての賢い
生活設計・資産運用

生活お役立ち講座

「老後？まだまだ先の話でしょ」とピンとこない方も多いかもしれません。
しかし、「人生100年時代」
老後資金は誰にでも必要となります。
では、実際に資産を形成していくには、
どのような方法があるかお話します。

日 時：１１月２９日（日）
１０：００～１１：３０

場　所：恩田地域ケアプラザ
講　師：神奈川県金融広報委員会
金融広報アドバイザー
髙木　典子氏

参加費無料

対　象：どなたでも　　定　員：15名
申込み：電話又は窓口
（定員になり次第 締め切ります）
持ち物：筆記用具、マスク

おりがみキッズ

わくわく

11月１０日(火)
10：30～11：30

内 容 ：【クリスマスリース飾り】
講 師 ：折り紙ボランティアグループ『獏』
対 象 ：未就園児とその保護者
定 員 ：先着８組(予約制)
参加費：無料

毎月第2火曜日開催
１２月８日は
【お正月リース飾り】

クリスマス会

12月9日（水）
１０：３０～１１：３０

無料

場所：恩田地域ケアプラザ多目的ホール（1F）
対 象 ：未就園児とその保護者
申込み（予約制）１０組

骨盤底筋トレーニング塾

毎回、ピラティス専門講師が丁寧に指導いたします
《全６回・火曜日》　　講師：竹川由美

開催日	１部	２部	内容
令和3年 1月19日	14:00~15:00	15:15～16:15	初回受付 +体操
2月２・16日	14:00~15:00	15:15～16:15	体操
3月２・16・30日	14:00~15:00	15:15～16:15	体操

場　所：恩田地域ケアプラザ・多目的ホール１
定　員：１部、２部、各１０名
※時間を区切って２部体制で実施
対　象：１８歳以上の方　※女性限定
申込み：電話または窓口
参加費：４００円×６回分＝2400円
（保険料含　初回に徴収させて頂きます）
持ち物：飲み物、タオル、ヨガマットorバスタオル
☆動きやすい服装☆

【お申込み・お問合せ】
〒227-0066　横浜市青葉区あかね台２－８
横浜市恩田地域ケアプラザ　　０４５-９８８-２０１０