



体験会のお知らせ



当ケアプラザで活動されている4つのグループにご協力
いただき、体験会を開催することになりました。
ご興味のある方は是非、この機会にご参加ください

体験参加費：無料

申込：随時受付

《美文字教室》

5月20日(木) 10:00~11:30

5月28日(金) 10:00~11:30

楽しく「ペン習字」の上達を目指して
います。お気軽にどうぞ！

※両日とも同じ内容です。どちらか都合の
良い日をお申込み下さい

《健美操》

5月28日(金)14:30~15:30

ツボ・経絡を活用した健康体操です。
肩こりや腰痛にお悩みの方、運動が
長続きしなかった方、一緒に
リフレッシュしましょう！

講師：日本健美操協会指導員 中山昌子

《背骨コンディショニング》

5月25日(火)9:30~11:00

カラダきらり！

背骨を整え腰痛改善・姿勢もピンを
目指しませんか！！

講師：一般社団法人 背骨コンディショニング
インストラクター 伊藤かおる

《詩吟》

5月31日(月)14:00~15:00

季節の詩を気持ちを入れて詠って、
心身ともにすっきりしてみましょ。う。
お気軽にどうぞ！

講師：青葉吟詠会 鈴木康夫

《ケアプラザへお越しになる皆様へ》

- ・感染症予防の為、館内ではマスク着用を
お願いします
- ・発熱・倦怠感・風邪症状等体調がすぐれない
方は来館をお控えください
- ・入館時に検温・手指消毒をお願いしています

【お申込み・お問合せ】

担当：地域交流

〒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