

令和3年10月
横浜市恩田地域ケアプラザ
事業カレンダー♪



10月

日	月	火	水	木	金	土
					1 ほっこりんこ 9:30～11:30 親子のひろば 12:00～15:00	2 自習室 9:00～15:00 親子のひろば 10:00～15:00
③ 自習室 9:00～15:00	4 悠YOUmen's① 10:00～12:00 小さいいちご 10:00～15:00	5 大きいいちご 10:00～15:00 元気づくり ステーション 9:20～10:20 10:30～11:30 ノルディックウォーキング 14:00～16:00 骨盤底筋トレーニング塾 14:00～15:00 15:15～16:15	6 免疫力を高める 健康体操 10:00～11:00 小さいいちご 10:00～15:00 なごみサロン 13:30～14:30 健康相談 13:30～14:30	7 大きいいちご 10:00～15:00 きょうの健康 9:20～9:50	8 ほっこりんこ 9:30～11:30 親子のひろば 12:00～15:00 か～る軽体操 10:00～10:45 11:00～11:45 いこいこ手芸班 13:30～15:00	9 自習室 9:00～15:00 親子のひろば 10:00～15:00
⑩ 自習室 9:00～15:00	11 小さいいちご 10:00～15:00 みんなでウォーキング 13:30集合	12 おりがみキッズ 10:30～11:30 親子のひろば 12:00～15:00 まちかど相談 10:00～12:00	13 小さいいちご 10:00～15:00 免疫力を高める 健康体操 10:00～11:00	14 大きいいちご 10:00～15:00	15 ほっこりんこ 9:30～11:30 親子のひろば 12:00～15:00 よってこひろば 12:30～14:00	16 自習室 9:00～15:00 親子のひろば 10:00～15:00
⑰ 自習室 9:00～15:00	18 もみじのおてて 10:30～11:00 親子のひろば 11:30～15:00	19 大きいいちご 10:00～15:00 元気づくりステーション 9:20～10:20 10:30～11:30 てしごと日和 10:00～11:30 骨盤底筋トレーニング塾 14:00～15:00 15:15～16:15 ノルディックウォーキング 14:00～16:00	20 小さいいちご 10:00～15:00 免疫力を高める 健康体操 10:00～11:00	21 赤ちゃん教室 10:00～11:15 親子のひろば 11:30～15:00 きょうの健康 9:20～9:50	22 ほっこりんこ 9:30～11:30 親子のひろば 12:00～15:00 か～る軽体操 10:00～10:45 11:00～11:45	23 自習室 9:00～15:00 親子のひろば 10:00～15:00 COCOA 10:00～11:30 介護者のつどい 14:00～15:30 まちかど相談 15:00～17:30
②④ 自習室 9:00～15:00	25 (館内点検) 休館日	26 大きいいちご 10:00～15:00	27 小さいいちご 10:00～15:00 悠YOUmen's② 10:00～12:00	28 ぶれいば～く 10:00～12:00 親子のひろば 12:00～15:00	29 ほっこりんこ 9:30～11:30 親子のひろば 12:00～15:00	30 自習室 9:00～15:00 親子のひろば 10:00～15:00

③①
自習室
9:00～15:00

《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

【お問合せ】
横浜市恩田地域ケアプラザ TEL: 045-988-2010

※事業は都合により変更になる場合があります。
※この事業カレンダーは、恩田地域ケアプラザ ブログにも毎月掲載しています。

恩田ケアプラザ ブログ

検索



※ここから
恩田ブログに入れます

