



日	月	火	水	木	金	土	
	1 悠YOUmen's① 10:00~12:00 小さいいちご 10:00~15:00	2 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 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	③ 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~12:00 なごみサロン 13:30~14:30 健康相談 13:30~14:30	4 大きいいちご 10:00~15:00	5 ほっこりんこ 9:30~11:30 親子のひろば 12:00~15:00 生活お役立ち講座 (激しい雨や風から 身を守る備えとは?) 14:00~15:30	6 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00	
	7 自習室 9:00~15:00	8 小さいいちご 10:00~15:00 みんなでウォーキング 13:30集合 GOGO健康教室 14:00~16:00	9 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 GOGO健康教室 14:00~16:00	10 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 GOGO健康教室 14:00~16:00	11 大きいいちご 10:00~15:00	12 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 GOGO健康教室 14:00~16:00 はらっぱであそぼう 10:30~12:00 あそびんご(集合)	13 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00
⑭ 自習室 9:00~15:00 晩秋の成瀬尾根 の散策 9:30~出発 恩田駅 9:45~出発 恩田CP	15 もみじのおてて 10:30~11:00 親子のひろば 11:30~15:00	16 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 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	17 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	18 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	19 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	20 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00 COCOA 10:00~11:30	
⑰ 自習室 9:00~15:00	22 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> (館内点検) 休館日 </div>	⑳ 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~12:00	24 小さいいちご 10:00~15:00 悠YOUmen's② 10:00~12:00	25 ふれいぱ〜く 10:00~12:00 親子のひろば 12:00~15:00	26 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	27 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00 まちかど相談 15:00~17:30	
㉘ 自習室 9:00~15:00	29 小さいいちご 10:00~15:00	30 大きいいちご 10:00~15:00 骨盤底筋トレーニング塾 14:00~15:00 15:15~16:15	<div style="border: 1px dashed orange; padding: 10px;"> 《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ます しています </div>				

【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