

これからのおすすめ講座！

免疫力を高める健康体操

～自宅で出来る太極拳と呼吸法～

	開催日	時間
1月	12・19日	10:00～11:00
2月	2・16日	10:00～11:00
3月	2・16・30日	10:00～11:00

【会場】 恩田地域ケアプラザ・多目的ホール1

【講師】 大蔵 良章氏

(日本健康太極拳協会 師範)

【対象】 どなたでも(男性の参加大歓迎)

【定員】 12人(予約制)

【参加費】 400円×7回=2,800円(保険料含む)



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9回・火曜日》 講師：竹川由美

	開催日	1部	2部
1月	11日・18日・25日	14:00～15:00	15:15～16:15
2月	1日・15日・22日	14:00～15:00	15:15～16:15
3月	1日・15日・29日	14:00～15:00	15:15～16:15

【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

【参加費】 400円×9回分=3,600円
(保険料含 初回に徴収させていただきます)

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☆



雨天中止

お散歩に行こう

日時：12月3日(金) 10:30～11:30
(集合時間 10:15)

集合：恩田駅改札前～奈良川遊歩道散策～

解散：徳恩寺はらっぱ

【対象】 0～3歳位の子とその保護者

【参加費】 無料

※ベビーカーOK



おいがみキッズ

日時：11月9日(火) 10:30～11:30

【内容】 《クリスマス》のリース作り

【講師】 折り紙ボランティアグループ『猿』

【対象】 未就園児とその保護者

【定 員】 8組(予約制)

【参加費】 無料

次回は12月14日(火)



もみじのおてて 親子で体操

日時：11月15日(月) 10:30～11:00

【会場】 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

【定員】 8組(予約制)

【参加費】 無料

次回は12月6日(月)



ふれいぽ〜く

日時：11月25日(月) 10:00～12:00
(時間内は出入り自由)

【内容】 「横浜子育てパートナー」とおはなし会

【会場】 恩田地域ケアプラザ

【対象】 妊娠中の方
未就園児とその保護者

【定員】 8組(予約制・先着順)

【参加費】 無料

次回は令4年1月27日(木)



読み聞かせ
11:15～
始まります



クリスマスコンサート

日時：12月1日(水) 10:30～11:30

【内容】 《トーンチャイム》のコンサート

【会場】 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

【定員】 親子で8組(予約制)

【参加費】 無料

