

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
(保険料含む 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☆



てしごと日和

簡単な手仕事を行い、おしゃべりしながら
楽しい時間を一緒に過ごしましょう！

開催日(第1・3火曜日)	時間
12月 7日・21日	10:00～11:30
1月 18日	10:00～11:30
2月 1日・15日	10:00～11:30
3月 1日・15日	10:00～11:30

【会場】 恩田地域ケアプラザ 【定員】 8人(予約制)

【対象】 どなたでも 【持ち物】 スリッパ

おいがみキッズ

日時：12月14日(火) 10:30～11:30

【内容】 《お正月》のリース作り

【講師】 折り紙ボランティアグループ『獺』

【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1月11日(火)



もみじのおてて 楽器で遊ぼう

日時：12月6日(月) 10:30～11:00

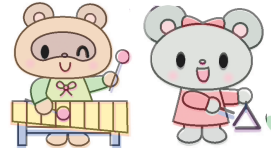
【会場】 恩田地域ケアプラザ多目的ホール(1F)

【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1月17日(月)



ふれいぱ〜く

日時：1月27日(木) 10:00～12:00

(時間内は出入り自由)

【内容】 絵本の読み語り・絵本の紹介

【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

次回は令和4年2月24日(木)



読み語りは
10:30～



お花のボランティア

日時：12月6日(月) 9:30～10:00

R4年1月10日(月) 9:30～10:00

3月7日(月) 9:30～10:00

【内容】 ケアプラザ敷地内のお花の手入れ・水やり

【会場】 恩田地域ケアプラザ

【対象】 市民の方

【持ち物】 軍手、花バサミ

