

# 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)



## おいがみキッズ

日時：1月11日(火) 10:30～11:30

【内容】 《節分》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2月8日(火)



## もみじのおて 楽しい工作

日時：1月17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2月7日(月)



## お花のボランティア

日時：日曜日を除く毎日

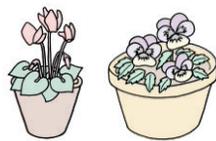
9:30～10:00

【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



生活お役立ち講座

親子で作る

## フラワーアレンジメント

日時：1月29日(土) 10:00～12:00

【場所】 恩田地域ケアプラザ

【講師】 齋藤友恵氏

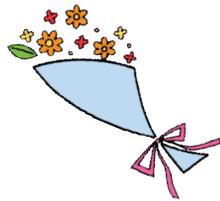
【定員】 10組

【対象】 小学生の親子

【申込み】 電話又は窓口(先着順)

【参加費】 1000円

【持ち物】 お花ばさみ・持ち帰り用袋・スリッパ  
飾りに使うリボンやモール等もお持ち下さい(あれば)



## ふれいば〜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～



## 小さいいちご・大きいいちご

【場 所】 恩田地域ケアプラザ

○小さいいちご…毎週月曜日・水曜日 10:00～15:00

○大きいいちご…毎週火曜日、木曜日 10:00～15:00

○親子のひろば…0歳～3歳まで(月齢問わず)

【小さいいちご】

0～1歳6ヶ月位迄  
お子様と保護者の  
フリースペース



【大きいいちご】

1歳6ヶ月～3歳位迄  
お子様と保護者の  
フリースペース

時間内の出入り自由のフリースペースです！  
詳しくは毎月の事業カレンダーをご覧ください。  
気軽に遊びに来てください♪

## 自習室

【日 時】 土・日・祝日 9:00～15:00

【場 所】 恩田地域ケアプラザ

【対 象】 中学生以上

読書や勉強等お気軽にご利用下さい

