

令和4年1月

横浜市恩田地域ケアプラザ 事業カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						① 年末年始 休館日
② 年末年始 休館日	3 年末年始 休館日	4 大きいいちご 10:00~12:00 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	5 小さいいちご 10:00~12:00	6 大きいいちご 10:00~15:00 きょうの健康 9:20~9:50	7 ほっこりんこ 9:30~11:30 親子のひろば 12:00~15:00	8 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00
⑨ 自習室 9:00~15:00	⑩ 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~12:00 みんなでウォーキング 13:30集合	11 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 骨盤底筋トレーニング塾 14:00~15:00 15:15~16:15	12 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	13 大きいいちご 10:00~15:00	14 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	15 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00
⑬ 自習室 9:00~15:00	17 もみじのおてて 10:30~11:00 親子のひろば 11:30~15:00 悠Youmen's① 10:00~12:00	18 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 てしごと日和 10:00~11:30	19 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	20 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	21 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	22 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00 COCOA 10:00~11:30 どじょうすくい道場 14:00~15:00 まちかど相談 15:00~17:30
⑳ 自習室 9:00~15:00	24 (館内点検) 休館日	25 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	26 小さいいちご 10:00~15:00 悠YOUmen's② 10:00~12:00	27 ぱれいば〜く 10:00~12:00 親子のひろば 12:00~15:00	28 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	29 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00 親子でつくる フラワーアレンジメント 10:00~12:00
㉑ 自習室 9:00~15:00	31 小さいいちご 10:00~15:00	《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

