



日	月	火	水	木	金	土
		1 大きいいちご 10:00~15:00 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	2 なごみサロン 13:30~14:30 健康相談 13:30~14:30 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	3 大きいいちご 10:00~15:00 	4 ほっこりんこ 9:30~11:30 親子のひろば 12:00~15:00	5 親子のひろば 10:00~15:00 自習室 9:00~15:00
⑥ 自習室 9:00~15:00	7 悠YOUmen's① 10:00~12:00 もみじのおてて 10:30~11:00 親子のひろば 11:30~15:00	8 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	9 小さいいちご 10:00~15:00	10 大きいいちご 10:00~15:00	⑪ 親子のひろば 10:00~12:00 か〜る軽体操 10:00~10:45 11:00~11:45 いこいこ手芸班 13:30~15:00 おんちゃんの部屋 9:00~12:00	12 親子のひろば 10:00~15:00 自習室 9:00~15:00 おんちゃんの部屋 9:00~12:00
⑬ 自習室 9:00~15:00 おんちゃんの部屋 9:00~12:00	14 小さいいちご 10:00~15:00 みんなでウォーキング 13:30集合 	15 大きいいちご 10:00~15:00 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	16 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	17 赤ちゃん教室 10:00~11:15 親子のひろば 11:30~15:00	18 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	19 親子のひろば 10:00~15:00 自習室 9:00~15:00
⑳ 自習室 9:00~15:00	21 小さいいちご 10:00~15:00	22 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	㉓ 親子のひろば 10:00~12:00 悠YOUmen's② 10:00~12:00 	24 ぱれいぱ〜く 10:00~12:00 親子のひろば 12:00~15:00	25 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 どじょうすくい道場 14:00~15:00	26 親子のひろば 10:00~15:00 自習室 9:00~15:00 介護者のつどい 14:00~15:30 まちかど相談 15:00~17:30
㉔ 自習室 9:00~15:00	28 館内点検 休館日	《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

