




| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|--|---|---|
| ① 自習室 9:00~15:00 | 2 悠YOUmen's① 10:00~12:00 小さいいちご 10:00~15:00 | ③ 親子のひろば 10:00~12:00 ノルディックウォーキング 14:00~16:00 自習室 9:00~15:00 | ④ 親子のひろば 10:00~12:00 免疫力を高める 健康体操 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 自習室 9:00~15:00 | ⑤ 親子のひろば 10:00~12:00 自習室 9:00~15:00  | 6 ほっこりんこ 9:30~11:30 親子のひろば 12:00~15:00 | 7 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00 |
| ⑧ 自習室 9:00~15:00  | 9 もみじのおてて 10:30~11:00 親子のひろば 11:30~15:00 みんなでウォーキング 1:30集合 | 10 大きいいちご 10:00~15:00 まちかど相談 10:00~12:00 | 11 小さいいちご 10:00~15:00 | 12 大きいいちご 10:00~15:00 | 13 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 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 いこいこ手芸班 13:30~15:00 | 14 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00 シアターポイント 登録研修会 15:15~16:15 利用者懇談会 14:00~15:00 |
| ⑮ 自習室 9:00~15:00 春の 成瀬尾根の散策 ・恩田駅9:15 ・ケアプラザ 集合9:30 出発9:45 | 16 小さいいちご 10:00~15:00 | 17 大きいいちご 10:00~15:00 てしごと日和 10:00~11:30 骨盤底筋トレーニング塾 ①14:00~15:00 ②15:15~16:15 ノルディックウォーキング 14:00~16:00 | 18 小さいいちご 10:00~15:00 免疫力を高める 健康体操 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 | 19 赤ちゃん教室 10:00~11:15 親子のひろば 11:30~15:00 | 20 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 いこいこ 12:00~14:00 | 21 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00 |
| ⑳ 自習室 9:00~15:00 | 23 （館内点検） 休館日 | 24 大きいいちご 10:00~15:00 | 25 小さいいちご 10:00~15:00 悠YOUmen's② 10:00~12:00 | 26 ぶれいば〜 10:00~12:00 親子のひろば 12:00~15:00 | 27 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 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 | 28 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00 どじょうすくい道場 14:00~15:30 介護者のつどい 14:00~15:30 まちかど相談 15:00~17:30 |
| ㉑ 自習室 9:00~15:00 | 30 小さいいちご 10:00~15:00 | 31 大きいいちご 10:00~15:00 骨盤底筋トレーニング塾 ①14:00~15:00 ②15:15~16:15  |  | | | |

【お問合せ】
横浜市恩田地域ケアプラザ [TEL: 045-988-2010](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。

《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下さい
・入館時に検温・手指消毒をお願いしています

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