

# ご参加お待ちしております！

## 春の成瀬尾根の散策

日時：5月15日(日) ※雨天中止

出発時間 ①9:15 ②9:45

① ②  
恩田駅→恩田ケアプラザ→成瀬尾根→TSUTAYA

【対象】どなたでも(小さいお子様連れの参加も可)

【定員】15名(定員になり次第締め切り)

【申込み】電話または窓口 ①②の集合場所を  
選んでお申込み下さい

【参加費】無料

【持ち物】水分・歩きやすい靴・帽子・タオル・等

～次回は秋～

わが街再発見！

## クイズラリー2022

恩田地域ケアプラザ

開催期間：5月22日(日)～6月4日(土)

参加カード・マップ配布は5月22日からです

歩いて回って、健康増進、わが街再発見！

【参加対象】青葉区内在住の方

【参加費】無料

【参加定員】200名(先着順)

【参加カード・マップ配布場所・問い合わせ】

恩田地域ケアプラザ

※中止になることがあります。

クイズに答えて  
景品をゲットしよう



## もみじのおてて

日時：5月9日(月)

10:30～11:00

【内容】親子で体操

楽しく遊びながら 体を動かします

【会場】恩田地域ケアプラザ

【対象】0才～未就園児とその保護者

【定員】10組(予約制・先着順)

【参加費】無料

～次回・6月13日(月)～



## おいがみdeあそぼう

日時：6月14日(火)

10:30～11:00

【内容】『七夕壁飾り』

【講師】折り紙ボランティアグループ『獺』

【会場】恩田地域ケアプラザ

【対象】どなたでも！大人だけでもOKです。

・乳幼児は、大人と一緒にご参加ください。  
※保育はありません。

【定員】10組(おやこの場合) 予約制・先着順

【参加費】無料

～年4回予定しております～



## 免疫力を高める健康体操

【内容】自宅で出来る太極拳と呼吸法

【会場】恩田地域ケアプラザ

【対象】どなたでも

【定員】各回10人(予約制)

【参加費】300円(毎回)



第1・3水曜日(原則)

① 9:30～10:30

② 11:00～12:00

※①は定員になりました

①②の内容は同じです

※中止になる場合もあります

5月	4日・18日
6月	1日・15日・29日
7月	6日・20日
8月	3日・17日・31日
9月	7日・21日

## 介護者のつどいーあいあいー

日時：5月28日(土)

14:00～15:30

『あいあい』は、“相生”“相老”  
ともに生き・ともに老いる。安心なセカンドライフを考え  
高齢者の生活と健康や介護のお役立ち情報を提供し、  
リラックスしていただく時間です。



【内容】『おひとり様の身元保証』+情報交換会

※電話でお申し込み下さい(当日参加も歓迎です)

【会場】恩田地域ケアプラザ

【対象】介護に関わる方・関わった方 どなたでも

【持ち物】スリッパ

～次回・7月23日(土)～