

令和4年7月

横浜市恩田地域ケアプラザ

事業カレンダー♪



7月

日	月	火	水	木	金	土
					1 ほっこりんこ 9:30~11:30 親子のひろば 12:00~15:00	2 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00 シニアボランティア 登録研修会 13:30~14:30
③ 自習室 9:00~15:00	4 悠YOUmen's① 10:00~12:00 小さいいちご 10:00~15:00	5 大きいいちご 10:00~15:00 てしごと日和 10:00~11:30 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 ①14:00~15:00 ②15:15~16:15	6 免疫力を高める 健康体操 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 小さいいちご 10:00~15:00 なごみサロン 13:30~14:30 健康相談 13:30~14:30	7 大きいいちご 10:00~15:00 	8 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	9 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00
⑩ 自習室 9:00~15:00	11 もみじのおてて 10:30~11:00 親子のひろば 12:00~15:00 みんなでウォーキング 13:30集合	12 大きいいちご 10:00~15:00 まちかど相談 10:00~12:00	13 小さいいちご 10:00~15:00	14 大きいいちご 10:00~15:00	15 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	16 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00
⑰ 自習室 9:00~15:00	⑱ 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~12:00 	19 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	20 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	21 赤ちゃん教室 10:00~11:15 親子のひろば 11:30~15:00	22 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	23 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00 介護者のつどい 14:00~15:30 まちかど相談 15:00~17:30 どじょうすくい 踊り道場 14:00~15:30
⑳ 自習室 9:00~15:00	㉕ (館内点検) 休館日	26 大きいいちご 10:00~15:00	27 小さいいちご 10:00~15:00 悠YOUmen's② 10:00~12:00	28 ふれいば〜く 10:00~12:00 親子のひろば 12:00~15:00	29 ほっこりんこ 9:30~11:30 親子のひろば 10:00~15:00	30 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00
㉑ 自習室 9:00~15:00	《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