

ご参加お待ちしております！

ふれいぱ〜く

日時：7月28日（木）
10：00～12：00
（時間内は出入り自由）

【内容】あかね台光の保育園の先生と
いっしょにあそぼう

【会場】恩田地域ケアプラザ

【対象】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

次回は令和4年8月25日（木）

読み語り
11：00～



もみじのおてて

日時：7月11日（月）
10：30～11：00

【内容】ボールのプールであそぼう！

【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

～8月はお休みです

次回・9月12日（月）～

介護者のつどいーあいおいー

日時：7月23日（土）
14：00～15：30

『あいおい』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・9月24日（土）～

よこはまシニア ボランティアポイント登録研修会

～65歳になったら、受講できます！～

日時：・9月3日（土）
・11月19日（土）
全て13：30～14：30

受講は1回でOK
ポイントカードは
一生モノです！

※どちらか、1日選んでお申込み下さい
内容はどの回も同じです

【会場】恩田地域ケアプラザ

【参加費】無料

【持ち物】介護保険被保険者証・筆記用具

令和4年度 恩田GOGO！健康教室

健康ライフをいつまでも！！ ～自分らしく元気に過ごしたい～

| 日程 | 内容 | 講師 |
|----------------|----------------------------------|---------------------------|
| 7月 7日（木）13：00～ | リハビリ専門職に聞く！ いつまでも歩ける身体作りのポイント | タツミ訪問看護ST 理学療法士 長尾 亜紀氏 |
| 7月13日（水）13：00～ | 100歳までおいしく食事を！口腔ケアのポイント | 歯科衛生士 土屋 敏枝氏 |
| 7月21日（木）13：00～ | シニアの方が喜ぶ栄養講座 | 管理栄養士 神田 幸子氏 |
| 7月28日（木）13：00～ | リハビリ専門職に聞く！ いつまでも歩ける身体作りのポイント | タツミ訪問看護ST 理学療法士 芝山 隆浩氏 |

※7日と28日は同じ内容です。希望時でお申込みください

【会場】（田奈）区民交流センター

【参加費】無料

【対象者】65歳以上の方 20名ほど

【持ち物】動きやすい服装、室内履き、マスク、飲み物、汗拭きタオル

