

令和4年11月

横浜市恩田地域ケアプラザ

事業カレンダー♪



11月

日	月	火	水	木	金	土
		1 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 ① 14:00~15:00 ② 15:15~16:15 ノルディックウォーキング 14:00~16:00	2 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 なごみサロン 13:30~14:30 健康相談 13:30~14:30	③ 自習室 9:00~15:00 大きいいちご 10:00~12:00	4 ほっこりんこ 9:30~11:30 親子のひろば 12:00~15:00	5 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00
⑥ 自習室 9:00~15:00	7 小さいいちご 10:00~15:00 悠YOUmen's① 10:00~12:00 恩田GoGo! 健康教室 13:00~14:00	8 おりがみdeあそぼう 10:00~11:30 親子のひろば 12:00~15:00 まちかど相談 10:00~12:00 恩田GoGo! 健康教室 13:00~14:00	9 小さいいちご 10:00~15:00	10 大きいいちご 10:00~15:00 恩田GoGo! 健康教室 13:00~14:00	11 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 恩田GoGo! 健康教室 13:00~14:00	12 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~15:00 どじょうすくい 踊り道場 14:00~15:30 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 もみじのおてて 10:30~11:00 親子のひろば 12:00~15:00 おんちゃんの部屋 14:30~17:00	15 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 ①14:00~15:00 ②15:15~16:00 ノルディックウォーキング 14:00~16:00 おんちゃんの部屋 11:40~17:00	16 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 おんちゃんの部屋 11:40~17:00	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 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	21 小さいいちご 10:00~15:00	22 大きいいちご 10:00~15:00	㉓ 親子のひろば 10:00~12:00 悠YOUmen's② 10:00~12:00	24 ぱれいば~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 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	26 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
㉗ 自習室 9:00~15:00	28 (館内点検) 休館日	29 大きいいちご 10:00~15:00 骨盤底筋トレーニング塾 ①14:00~15:00 ②15:15~16:00	30 小さいいちご 10:00~15:00			

《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・手洗い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