

ご参加お待ちしております！

ふれいば〜く

日時：11月24日（木）
10：00～12：00
（時間内は出入り自由）

【内容】MIWAあかね台光の子保育園の先生と遊ぼう（10時〜）

【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5年1月26日（木）

読み語り
11：00〜



小さいいちご・大きいいちご

小さいいちご…毎週月曜日・水曜日 10：00～15：00
大きいいちご…毎週火曜日・木曜日 10：00～15：00
親子のひろば…0歳～3歳まで（月齢問わず）

【小さいいちご】
0～1歳6ヶ月位迄
お子様と保護者の
フリースペース



【大きいいちご】
1歳6ヶ月～3歳位迄
お子様と保護者の
フリースペース

時間内の出入り自由のひろばです！
詳しくは毎月の事業カレンダーをご覧ください
気軽に遊びに来てください♪

無料 健康相談

ケアプラザ協力医による

第1水曜日（原則）※5月・8月・1月はお休みです
13：30～14：30
※おひとり15分程

【内容】健康相談

渡辺医院 院長 渡辺 励 先生

【会場】恩田地域ケアプラザ

【対象】どなたでも

【定員】3名（予約制・先着順）

【談料】無料

※「なごみサロン」にて健康相談・健康講話等を行います



介護者のつどい

～あいおい～

日時：11月26日（土）
14：00～15：30

【内容】エンディングノートを活用した
老後の備えについて

【会場】恩田地域ケアプラザ

【対象】どなたでも

【申込み】お電話等でお申込みください
当日参加も歓迎です

【持ち物】スリッパ



ハルディックウォーキング

毎月第1・第3火曜日（雨天中止）
14：00～16：00

【会場】恩田地域ケアプラザ集合（恩田川沿い等を歩きます）

【参加費】無料

【対象】概ね65歳以上の方 【20名】

【持ち物】動きやすい服装、運動靴、手袋
汗拭きタオル、水分



専用のポールは、当日、100円でお貸しいたします。
腰痛、膝痛のある方は、あらかじめ、かかりつけの
医師とご相談の上ご参加ください。