

令和5年2月

横浜市恩田地域ケアプラザ

事業カレンダー



2月

日	月	火	水	木	金	土
			1 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 免疫力を高める 健康体操 ①9:30～10:30 ②11:00～12:00	2 大きいいちご 10:00～15:00	3 ほっこりんこ 9:30～11:30 親子のひろば 12:00～15:00 	4 自習室 9:00～15:00 親子のひろば 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 来館をお控え下さい ・入館時に検温・手指消毒をお願いしています						
⑤ 自習室 9:00～15:00	6 小さいいちご 10:00～15:00	7 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	8 小さいいちご 10:00～15:00 	9 大きいいちご 10:00～15:00	10 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	⑪ 自習室 9:00～15:00 親子のひろば 10:00～12:00
⑫ 自習室 9:00～15:00 	13 もみじのおてて 10:30～11:00 親子のひろば 11:30～15:00 みんなでウォーキング 13:30集合	14 おりがみdeあそぼう 10:30～11:30 親子のひろば 11:30～15:00 まちかど相談 10:00～12:00 骨盤底筋トレーニング塾 ①14:00～15:00 ②15:15～16:15	15 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	16 赤ちゃん教室 10:00～11:15 親子のひろば 11:30～15:00	17 ほっこりんこ 9:30～11:30 親子のひろば 12:00～15:00 いこいこ 12:15～14:00 よってこひろば 12:30～14:00	18 自習室 9:00～15:00 親子のひろば 10:00～15:00
⑲ 自習室 9:00～15:00	20 小さいいちご 10:00～15:00	21 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	22 小さいいちご 10:00～15:00	⑳ 親子のひろば 10:00～12:00 自習室 9:00～15:00	24 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	25 自習室 9:00～15:00 親子のひろば 10:00～15:00 まちかど相談 15:00～17:30
㉑ 自習室 9:00～15:00	27 (館内点検) 休館日	28 大きいいちご 10:00～15:00				

【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