

# 参加お待ちしております！

## ふれいぱ〜く

日時：3月23日（木）  
10：00～12：00  
（時間内は出入り自由）

※2月はお休みです

【内容】簡単な春の写真立て作り  
【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

読み語りは  
11：00～



次回は4月27日（木）です

## もみじのおてて

日時：2月13日（月）  
10：30～11：00  
（中止になる場合もあります）

【内容】お楽しみ会  
【会場】恩田地域ケアプラザ  
多目的ホール1F  
【対象】未就園児とその保護者  
【定員】10組（予約制）  
【参加費】無料

次回は5月の予定です

## みんなでウォーキング

日時：2月13日（月）  
13：30集合（雨天中止）

ケアプラザ周辺をのんびり歩きます  
（2時間程度）

【集 合】恩田地域ケアプラザ  
【参加費】初回到300円（保険代）  
※令和4年度分（年間）  
【対 象】どなたでも  
☆要申し込み

※歩きやすい服装、帽子、マスク、  
飲み物、タオルをご持参ください



次回は3月13日（月）です

## ハルディックウォーキング

日時：2月7日（火）・21日（火）  
14：00～16：00  
（雨天中止）

【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。