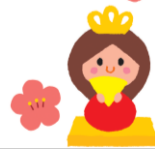
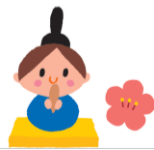


令和5年3月

横浜市恩田地域ケアプラザ

事業カレンダー



3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
<p>《ケアプラザへお越しになる皆様へ》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 10:00~15:00
⑫ 自習室 9:00~15:00	13 小さいいちご 10:00~15:00 みんなでウォーキング 13:30集合	14 大きいちご 10:00~15:00 まちかど相談 10:00~12:00	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	⑳ 自習室 9:00~15:00 親子のひろば 10:00~12:00 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	23 ぶれいばーく 10:00~12:00 親子のひろば 12:00~15:00	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
㉔ 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	29 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	30 大きいいちご 10:00~15:00	31 ほっこりんこ 9:30~11:30 親子のひろば 12:00~15:00	

【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

