

# ご参加お待ちしております！

## みんなでウォーキング

日時：4月10日（月）13：30集合  
※第2月曜日（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5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



## 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）

【場所】 恩田地域ケアプラザ

【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♪

## 骨盤底筋トレーニング塾

毎回、ピラティス専門講師が丁寧に指導いたします

	開催日		開催日
4月	4日・ 18日	7月	4日・ 18日
5月	16日・ 30日	8月	1日・ 29日
6月	6日・ 20日	9月	5日・ 19日

【時間】 14：00～15：00

【対象】 18歳以上の方で未経験の方 ＊女性限定

【場所】 恩田地域ケアプラザ・多目的ホール1

【定員】 13名（予約制）

【参加費】 300円（毎回）

【持ち物】 飲み物・タオル

ヨガマットorバスタオル  
☆動きやすい服装☆

新規参加者  
募集中!!

無料

## まちかど相談

秘密厳守!!

【日時】 4月11日（火） 10:00～12:00  
4月22日（土） 15:00～17:30

地域の行政書士による『まちかど相談室』  
今さら聞けない相続問題・離婚問題等、日常で起こる  
様々な悩みごと・・・  
一人で悩む前に『まちかど相談室』へご相談ください!!

【場所】 恩田地域ケアプラザ

離婚

実家のたたみ方

お墓の改葬

遺言書



## ふれいぱ〜く

【日時】 4月27日（木）  
10：00～12：00

（時間内は出入り自由）

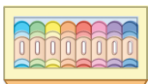
【内容】 季節に合わせた簡単な工作

【場所】 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5月25日（木）



## 自習室

【日時】 土・日・祝日  
9：00～15：00

【場所】 恩田地域ケアプラザ

【対象】 中学生以上



読書や勉強等お気軽にご利用下さい