

# ご参加お待ちしております！

## ノルディックウォーキング



～全体を使って有酸素運動～

ノルディックウォーキングは下半身だけでなく、腕や上半身の筋肉などの全身を動かす、ポールを使った運動で、ケアプラザ周辺や成瀬尾根を歩く予定です。専用のポールをお持ちでない場合は当日、100円でお貸し出来ます。

※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。

【6月開催日程】  
6月6日・20日

【日程】毎月第1・3火曜日  
【時間】14:00～16:00  
【対象】概ね65歳以上の方

【定員】20名  
※雨天中止  
※8月は気温の考慮により、開催しません



★持ち物★  
・動きやすい服装  
・運動靴 ・手袋  
・汗拭きタオル  
・飲み物

## おいがみdeあそぼう！

おりがみボランティア「獺」さんに習いながら楽しく作ります！

●開催日程・内容・時間（10:00～11:30）

7月11日（火）	ひまわりの花飾り
9月12日（火）	ハロウィン飾り
11月14日（火）	クリスマス飾り
2月13日（火）	お雛様飾り



【場所】恩田地域ケアプラザ  
【対象】どなたでも 【定員】各回10組（予約制）

## もみじのおてて

もみじ保育園の先生と一緒に遊ぼう！

★全ての回で育児相談が出来ます☆  
★内容：親子体操・楽しい工作・楽器遊び・お楽しみ会等

●開催日程・時間（10:30～11:00）

6月12日（月）	7月 6日（木）	9月11日（月）
10月30日（月）	11月13日（月）	12月14日（木）
1月15日（月）	2月 8日（木）	

【場所】恩田地域ケアプラザ  
【対象】0才～未就園児とその保護者  
【定員】各回10組（予約制）



## 骨盤底筋トレーニング

年齢や体力に関係なく気軽に始められるピラティスエクササイズです。

「骨盤底筋」は下腹部の臓器を支える筋肉。「骨盤底筋」を鍛えて尿漏れや便秘、冷え性を改善しましょう！

ピラティス専門講師が指導します！

【場 所】恩田地域ケアプラザ  
【対 象】18歳以上の未経験の方 ※女性のみ  
【定 員】各回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、もしくはバスタオル  
動きやすい服装でお願いします。



●開催日（第1・3火曜日）

●時間（14:00～15:00）

6月 6日・20日

7月 4日・18日

8月 1日・29日 ※29日のみ第5火曜日

9月 5日・19日