

ご参加お待ちしております！

骨盤底筋トレーニング塾 ピラティスエクササイズ

毎月、第1・3火曜日（原則）
14：00～15：00

【場所】恩田地域ケアプラザ

【対象】18歳以上の方
（未経験の方）
※女性のみ

【定員】各回20名（予約制）

【参加費】300円（毎回）

【持ち物】マスク、飲み物
（水分補給用）、ヨガマット
（または、バスタオル）、
タオル、動きやすい服装

予定	※11月のみ、第3・第5火曜日です。
10月	3日・17日
11月	7日・21日
12月	5日・19日
1月	16日・30日
2月	6日・20日
3月	5日・19日

免疫力を高める健康体操 ～自宅で出来る太極拳と呼吸法～

毎月、第1・3水曜日（原則）

①9：30～10：30

②11：00～12：00

※①②の時期を選んでお申込みください

内容はいずれも同じです

【場所】恩田地域ケアプラザ

【対象】どなたでも

【定員】各回20名（予約制）

【参加費】300円（毎回）

【持ち物】マスク、飲み物

（水分補給用）動きやすい

服装
※靴下、裸足で行います

予定	※11月は第1・3・5水曜日の3回 ※1月は第3水曜日 のみの1回
10月	4日・18日
11月	1日・15日 29日
12月	6日・20日
1月	17日
2月	7日・21日
3月	6日・20日



3年ぶりのイベント開催です！ 第11回ふれあいフェスタ

- 日程：10月14日（土）
- 時間：10:00～12:00
- 会場：恩田地域ケアプラザ
- 主な内容（予定）
 - ・バルーンアート
 - ・各団体の作品・パネル展示
 - ・室内・屋外ステージ
 - ・地場野菜直売り
 - ・パンの販売・焼きそば
 - ・ポップコーン・わたがし



※詳細は表面のQRコードより、ブログをご参照ください。

- ・コーヒー・ドリンクの販売
- ・こどもコーナー（工作・遊び場など）
- ・健康コーナー



※雨天の場合は屋外イベントを中止させていただきます。

歩いて！学ぼう！

まち探検クイズラリー ～みんなで元気パワーUP～

開催期間に恩田地域ケアプラザで参加カード・マップを受け取り、12か所のポイントのうち5か所のポイントでクイズを解き、参加カードをケアプラザに持ってくると景品と交換できます！

- 開催期間：2023年10月24日（火）～11月6日（月）
- 参加対象：青葉区在住の方
- 参加費：無料
- 配布枚数：200枚
- 参加カード・マップ配布場所・問い合わせ
恩田地域ケアプラザ 045-988-2010（担当：木村・藤岡）



お問い合わせ・お申込みは恩田地域ケアプラザまで 045-988-2010