令和6年3月

横浜市恩田地域ケアプラザ 事業カレンダー♪

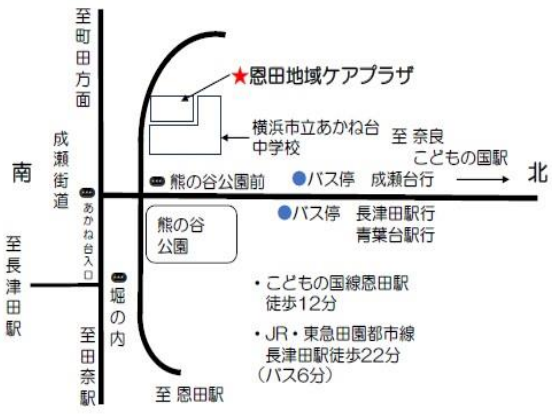
3月

日	月	火	水	木	金	土
					1 ほっこりんこ 9:30～11:30 親子のひろば 12:00～15:00	2 自習室 9:00～15:00 親子のひろば 10:00～15:00
③ 自習室 9:00～15:00 	4 小さいいちご 10:00～15:00 悠YOUmen's① 10:00～14:00	5 大きいいちご 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 14:00～15:00 ノルディックウォーキング 14:00～16:00 あつまれ！ラジオ体操の会 ラジオ体操指導員来る！ 9:10～9:40	6 小さいいちご 10:00～15:00 免疫力を高める 健康体操 ① 9:30～10:30 ②11:00～12:00 なごみサロン 13:30～14:30 健康相談 13:30～14:30	7 大きいいちご 10:00～15:00 恩田GOGO！ 健康教室 14:00～15:00	8 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	9 自習室 9:00～15:00 親子のひろば 10:00～15:00
⑩ 自習室 9:00～15:00	11 小さいいちご 10:00～15:00 みんなで ウオーキング 13:30集合	12 大きいいちご 10:00～15:00 まちかど相談 10:00～12:00	13 小さいいちご 10:00～15:00 悠YOUmen's② 10:00～14:00	14 大きいいちご 10:00～15:00 	15 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	16 自習室 9:00～15:00 親子のひろば 10:00～15:00
⑰ 自習室 9:00～15:00	18 小さいいちご 10:00～15:00 悠YOUmen's① 10:00～14:00	19 大きいいちご 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 14:00～15:00 ノルディックウォーキング 14:00～16:00 あつまれ！ラジオ体操の会 ラジオ体操指導員来る！ 9:10～9:40	⑳ 自習室 9:00～15:00 親子のひろば 10:00～12:00 免疫力を高める 健康体操 ① 9:30～10:30 ②11:00～12:00	21 赤ちゃん教室 10:00～11:15 親子のひろば 11:30～15:00	22 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	23 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	25 （館内点検） 休館日	26 大きいいちご 10:00～15:00	27 小さいいちご 10:00～15:00 悠YOUmen's② 10:00～14:00	28 ぷれいぱーく 10:00～12:00 親子のひろば 12:00～15:00	29 ほっこりんこ 9:30～11:30 親子のひろば 12:00～15:00	30 自習室 9:00～15:00 親子のひろば 10:00～15:00
㉛ 自習室 9:00～15:00						

《ケアプラザへお越しになる皆様へ》
- ・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ください
- ・入館時に検温・手指消毒をお願いしています

【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

恩田ブログQRコード