

# 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】 参加継続が可能な18歳以上で未経験の方（継続して参加出来る方） ※女性のみ  
【定員】 18名（予約制）  
【参加費】 2,400円（保険料込）  
※3か月分（6回）ずつ徴収します。  
【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

## 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）  
10:00～11:00

- 【場所】 恩田地域ケアプラザ  
【対象】 どなたでも（継続して参加出来る方）  
【定員】 15人（予約制）  
【参加費】 2,400円（保険料込）  
※3か月分（6回）ずつ徴収します  
【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。

## おいがみdeあそぼう！

### ～春の花飾り～

4月9日（火曜日）10:00～11:30

- 【場所】 恩田地域ケアプラザ  
【対象】 どなたでも（親子の参加可） ※保育なし  
【定員】 10名（予約制）  
【参加費】 無料



※今後の開催予定（全て火曜日）  
6月11日・8月6日・10月8日  
12月10日・2月25日

出来上がり（イメージ）

## 春の成瀬尾根散策

5月12日（日曜日） ※雨天中止

- 恩田地域ケアプラザ 成瀬尾根 青葉奈良店  
TSUTAYA  
9:30集合 9:45出発 12:00頃解散  
【定員】 10名（定員になり次第締め切り）  
【対象】 どなたでも（小さなお子様連れの参加可）  
【参加費】 無料  
【持ち物】 水分補給できるもの、タオル、歩きやすい靴  
帽子、双眼鏡（持っている方）

## ふれいば～く

### ～コントラバスと電子ピアノの演奏会～

4月25日（木曜日）10:30～11:00

- 【場所】 恩田地域ケアプラザ  
【対象】 どなたでも  
【定員】 20名（予約制）  
【参加費】 無料



※今後の開催予定（毎月第4木曜日）12月は休み  
対象 0歳児～未就園児とその保護者

## 貸館団体のチラシ等の館内掲示について

今まで恩田地域ケアプラザ貸館団体のチラシは1階ラウンジの掲示板に貼付をさせていただきましたが、2階の通路の掲示板へ移動しました。各貸館団体のご案内や参加者募集等があります。ぜひ、ご覧ください！



## ●利用日時・休館日について●

◆利用日時◆ ●月～土曜日 9:00～18:00（夜間18:00～21:00に予約がない場合は18:00に閉館している場合があります）

※地域ケアプラザの日中の相談支援の充実・強化を目的に、夜間時間帯に勤務していた職員を、可能な範囲で日中勤務にできるようにするためです。

●日曜・祝日 9:00～17:00

◆休館日◆ 毎月第4月曜日・年末年始(12/29～1/3)

■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■