

# ご参加お待ちしております！

※「～アロマ香る～ 松ぼっくりのオーナメント作り」のみ参加費が必要です(他は全て無料です)

## おいがみdeあそぼう！

### 10月は【ハロウィン飾り】を作ります！

【日 時】 10月8日(木) 10:30~12:00

☆11:00頃～ 絵本読み聞かせ

(ミルクキャラメルのみなさま)

【場 所】 恩田地域ケアプラザ

【対 象】 0歳児～未就園児とその保護者

【定 員】 10組(予約制)

■おいがみdeあそぼう！は隔月で開催しています

## 秋の成瀬尾根散策

11月10日(日曜日) ※雨天中止

恩田地域ケアプラザ 成瀬尾根

9:30集合 → 9:45出発 →

12:00頃解散

【対 象】 どなたでも(小さなお子様連れの参加も可)

【定 員】 10組(予約制)

【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)

## ～アロマ香る～ 松ぼっくりのオーナメント作り

### アロマ講座 クリスマス企画

【日 時】 11月16日(木) 10:30~11:30

【場 所】 恩田地域ケアプラザ

【対 象】 どなたでも可(親子の参加等問いません  
※保育なし)

【参加費】 500円(材料費込み)

【定 員】 10組(予約制)

■共催: ベア・オリーブ株式会社 アロマライセンス  
カレッジ横浜校



## 自習室

読書や学校の予習や復習、資格取得のためのお勉強等、お気軽にご利用ください。

【開放曜日・時間】 土曜日・日曜日・祝日

9:00~15:00

【場 所】 恩田地域ケアプラザ

【対 象】 中学生以上の方

※自習室の利用につきましては申込不要です。



## 恩田GOGO! 健康教室 健康ライフをいつまでも!! ~自分らしく元気に過ごしたい~

【日 時】 10月17日(木) 13:45~14:45

【内 容】 100歳まで自分の足で歩こう

【講 師】 元劇団四季ダンサー ヨガインストラクター 鹿渡 美樹 氏

【日 時】 10月24日(木) 13:45~14:45

【内 容】 100歳までおいしく食べるための口腔ケア

【講 師】 青葉区歯科医師会 歯科衛生士 土屋 敏枝 氏

### < 恩田GOGO! 健康教室 共通事項 >

【対象者】 概ね60歳以上の方 【定 員】 20名 【場 所】 桂台コミュニティハウス(桂小学校内)

【持ち物】 動きやすい服装、室内履き、マスク、飲み物、汗拭きタオル

## ●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■