

ご参加お待ちしております！

初心者歓迎 太極拳教室

太極拳は自然治癒力を高め、血液やリンパの流れを良くして新陳代謝のアップ、美肌効果が期待できます

【開催日】 毎週第2・4土曜日

※4・5月のみ第3・4曜日
(4/19・26・5/17・24)

【時間】 10:00~11:30

【場所】 恩田地域ケアプラザ

【講師】 巽 安雄 氏

(中国武術健身協会指導員)

【募集】 13名(定員になり次第締め切り)

【対象】 どなたでも参加出来ます

【費用】 無料

【持ち物】 水分補給できるもの、上履き、タオル

【申込み】 ①電話②窓口③申込みフォームのいずれか



申込み
フォーム

◆共催：恩田地区保健活動推進委員会◆

春の成瀬尾根散策

ホオの花の甘い香りに酔い、林床のキンランの花を愛でる季節の到来です。

アマガエルの鳴き声は、なんだか懐かしくもあります。

尾根や田園風景の中を散策し、ピクニック気分です春を楽しみます。

【開催日】 5月11日(日曜日) ※雨天中止

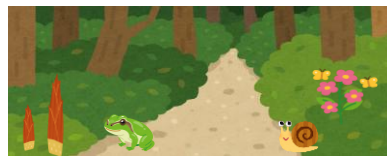
恩田地域ケアプラザ → 成瀬尾根 → 現地解散

9:30集合 9:45出発 12:00頃

【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)



申込みフォーム

◆共催：恩田地区保健活動推進委員会
恩田地区社会福祉協議会

親子のためのフリースペース 小さいいちご 大きいいちご 親子のひろば

小さいいちご…0歳からひとり歩き出した頃のお子様(1歳6か月頃)
毎週月曜日・水曜日 10:00~15:00

大きいいちご…しっかり歩ける頃から未就園児(3歳頃まで)
毎週火曜日・木曜日 10:00~15:00
※「ぶれいば〜く」がある日は下記「親子のひろば」になります。

親子のひろば…0歳~3歳まで(月齢問わず)
毎週金曜日 12:00~15:00
土曜日 10:00~15:00
祝日 10:00~12:00
※他の子育て支援事業や赤ちゃん教室がある日は11:30~15:00

■併せて事業カレンダー表面もご確認ください■

自習室

読書や学校の予習や復習、資格取得のための勉強等、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。

●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■