

# ご参加お待ちしております！

## 特集「体験会開催」のお知らせ

恩田地域ケアプラザで自主的に活動をされている団体の参加者を募集します！

| 団体名         | 日時・内容  | 団体名  | 日時・内容  |
|-------------|--|--|--|
| やさしいピラティスの会 | 6月17日・7月1日・15日<br>(全て火曜日) 15:15~16:15<br>私たちは骨盤底筋トレーニングを中心としたピラティスの会です。<br>初心者大歓迎！一緒にピラティスを始めてみませんか！       | 健美操  | 7月11日(金) 14:30~15:30<br>東洋医学ベースの健康体操。全身の気血の廻りを良くして自律神経を整えます。                     |
| 青葉吟詠会       | 6月24日(火) 13:00~14:30<br>漢詩や和歌などに独特の節をつけて吟じる伝統芸能です。お腹からの発声により心身のリフレッシュにもつながります。初心者の方、大歓迎です。                 | 美文字B   | 7月11・25日(金) 10:00~11:30<br>毎月課題に挑戦しながらみんなで美文字を目指しませんか？<br>ご参加お待ちしております！！         |
| ミルクキャラメル    | 7月4日(金) 13:30~16:30<br>子どもから大人の絵本の読み読みの練習、発表をしています。<br>興味のある方はぜひ体験にいらしてください。                               | 自彊術  | 7月3日(木)・10日(木)・17日(木) (全て13:00~15:00)<br>畳1枚あれば気軽にできる日本初の健康体操です。万病克服の体育療法！！      |
| 手芸かふえ       | 7月7日(月) 10:00~12:00<br>編み物が好きなメンバーが先生にご指導いただきながら小物からマフラー、セーターまで作っています。<br>初心者から編み図を読む方まで自分のペースで進めます。       | 櫻月会  | 7月5日(土)・18(金)<br>10:00~11:30<br>太極拳は老若男女誰でも楽しめる運動です。お気軽に試しにいかがですか。<br>お待ちしております。 |
| 背骨コンディショニング | 7月8日・22日(全て火曜日)<br>9:30~11:30(体験会は12:00頃まで) 様々な身体の不具合や痛み、もしかして「背骨」のゆがみが原因も！？<br>背骨をゆるめて痛み改善、姿勢もピンを目指しましょう。 | <p>●参加をご希望される際には準備の関係上、①申込みフォーム②窓口③電話のいずれかで参加申込みをお願いします。</p> <p>●団体によっては当日の持ち物が必要な場合があります。参加申込みをいただいた際にお伝えします。</p> |  |



申込みフォーム

### まず、知ることからはじめよう 車いす生活体験会



- 自分たちにできることはあるのかな？
- 車いすってどうやって使うの？



申込みフォーム

車いすユーザーから直接話を聞いてみよう！  
実際に車いすを使う体験もできます！

- 日時：6月21日(土) 10:00~11:30
- 講師：橋爪 淳 さん(車いすユーザー)
- ※動きやすい服・外履きでお越しください

### ●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■