



体験会のお知らせ



当ケアプラザで活動されている9つの団体にご協力いただき、体験会を開催することになりました。ご興味のある方は是非、この機会にご参加ください。

体験参加費：無料

申込：随時受付

《やさしいピラティスの会》

6月17日・7月1日・15日(全て火曜日)
15:15～16:15

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。初心者歓迎！一緒にピラティスを始めてみませんか！

《青葉吟詠会》

6月24日(火) 13:00～14:30

詩吟は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。

《自彊術》

7月3日・10日・17日(全て木曜日)
13:00～15:00

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！！

《ミルクキャラメル》

7月4日(金) 13:30～16:30

私たちは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。興味のある方はぜひ体験にいらしてください。

《櫻月会》

7月5日(土)・18日(金) 10:00～11:30

太極拳は老若男女だれでも楽しめる運動です。お気軽に試しにいかがですか。お待ちしております。

【お申込み・お問合せ】

横浜市恩田地域ケアプラザ

電話：045-988-2010

〒227-0066

横浜市青葉区あかね台2-8-4

《背骨コンディショニング》

7月8日・22日(全て火曜日)
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！？
背骨をゆるめて痛み改善、姿勢もピンも目指しましょう。

《手芸かふえ》

7月7日(月) 10:00～12:00

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。
初心者から編み図を読める方まで自分のペースで進めます。

《美文字B》

7月11日・25日(全て金曜日)
10:00～11:30

毎月、課題に挑戦しながら皆で美文字を目指しませんか？
ご参加お待ちしております！！

《健美操》

7月11日(金) 14:30～15:30

東洋医学ベースの健康体操です。
全身の気血の巡りを良くし、自律神経を整えます。

●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電話に参加申込みをお願いします。

●団体によっては当日の持ち物が必要な場合があります。
参加申込み際にお伝えします。



申込みフォーム