ご参加お待ちしています！

※「～アロマ香る～　クリスマスツリー作り」のみ参加費が必要です（他は全て無料です）

ぷれいぱーく

１０月は《災害に役立つ健康づくり》

～いつもも、もしもも、バランスの良い食事を～

〈 青葉区ヘルスメイト恩田田奈地区 〉コラボ企画

【日　時】 １０月23日（木）10：30～11：30
☆11：30～　絵本読み聞かせ
（ミルクキャラメルのみなさま）

【対　象】未就園児とその保護者ほか、どなたでも

【定　員】20名（予約制）

秋の成瀬尾根散策

１１月9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～《クリスマスツリー作り》

アロマ講座　クリスマス企画

～松ぼっくりで作る 可愛いツリーです～

【日　時】 11月30日（日）10：30～11：30

【対　象】 どなたでも
（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】20名（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 ※曜日の変更あり

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】日曜日
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23日（木）/ 10月30日（木）
11月13日（木）/11月27日（木）
13：30～14：30

【場　所】桂台コミュニティハウス（桂小学校内）

【対　象】 概ね６０歳以上の方

【定　員】20名（先着）

みんなでチャレンジ eスポーツ！

ゲームで楽しく！～介護予防～

参加者募集中

【日　時】毎月第３金曜日　13：00～14：00

【場　所】恩田地域ケアプラザ2階

【対　象】どなたでも　15名（先着）

【内　容】 eスポーツを通じて交流する会です。

●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■