

参加者募集中の講座、サークルのご案内

お問い合わせ、お申込みは 045-311-7200 浅間台地域ケアプラザまで
☆お願い☆同居のご家族など身近に体調不良の方がいる場合、ご参加はご遠慮ください

ケアプラザ会場

脳いきいきトレーニング

簡単な計算や漢字クイズ、間違い探しなど
楽しみながら頭の体操
第2、第4火曜日10:00~11:00
おりがみタイム(希望者)11:10~
坂道のお迎え9:50

参加費:無料 対象:地域の方



講

簡単ものづくりクラブ

簡単な作品作りを楽しみます。
第4水曜日 13:30~15:00 参加費200円
(材料準備の都合上、予約をお願いします)
対象:地域の方



講

役立つサロン

オススメ!

楽しみながらちょっと役立つ話や体操、会食
気軽に楽しくご参加できる内容です!
(演奏会、栄養と健康の話、暮らしのヒントなど)
第3水曜日10:30~12:30 食事代:650円
第6地区在住 概ね65才以上の方
拠点送迎のご利用はご相談ください

講



親子であそぼ!

手遊び、絵本紙芝居、水遊びやクリスマス会
..楽しく遊びましょう
第2水曜日 未就園の保護者・お子様
10:00~11:30 参加費:無料

講



おりがみポスト

折り紙の作品を募集!!
集まった作品を飾らせていただきます
(作品の返却や作者名は掲示はできません。ご
了承ください)
おりがみポストは、北幸郵便局、生活支援セン
ター西、浅間台地域ケアプラザにあります



絵手紙教室

初心者でも大丈夫!
講師が丁寧に指導します
第4月曜日
10:00~12:00 参加費:300円

講



川村先生の健康相談

腹凹ダイエットの川村昌嗣先生の健康相談
ちょっと気になる、あんなことこんなこと、
何でもお気軽に! 金曜午後 2回/月
お問い合わせの上、ご来所ください

講



パソコンに親しむ会

初心者向けの会です。のんびりやっています
パソコンをお持ちください 参加費100円
第2、第4土曜日 14:00~16:00
まずはお電話でお問い合わせください

サ



おひさまプラザ会場

浅間町5-375-1グランドマスト浅間町1階 <http://www.sekiwa.co.jp/sfr/ohisamaplaza/>

ヨガ教室 障がい者余暇支援

ストレッチしながら呼吸に合わせて、全身をゆっ
くりほぐしてリラックス
第2月曜日13:30~14:30 参加費100円

講



ひだまりwithびすけっと

未就園児を対象とした親子の遊び場です
奇数月第4木曜日 10:30~11:30
参加費無料

講



笑いヨガ教室

ナチュラルキラー細胞の数を増やし
免疫力を高める!
偶数月、第3金曜日11:00~11:30
参加費:100円 対象:地域の方

講



ボランティアさん募集!

デイサービスでドライバーやお話し相手、お茶出し
などのボランティアさんを募集しています! ボラン
ティアの内容、時間はご希望に応じます。
シニアボランティアポイント対応です。