

講座・サロンのご案内

春からケアプラザで新しい事を始めよう！ 参加者募集！

■ 季節の講座
フラワーフォト
フレーム作り
日程変更のお知らせ

フレームにドライフラワーやプリザーブドフラワーをあしらってラッピングまで仕上げます。

開催日：~~5月9日(土)~~ コロナウィルスの関係で日程を変更しました

⇒9月5日(日)に変更

時間は10:00~11:45

講師：IFA国際フラワーアレンジメント協会認定校インストラクター 神作 陽子 氏

持ち物：ワイヤーカットできるハサミ、木工用ボンド、グルーガン（100円ショップにも有）、持ち帰り用の袋

参加費：1セット1,000円（資料・材料費込み）定員：15名（先着順）

対象は小学生から大人の方まで

■ シルバーリハビリ体操

理学療法士の先生が無理なく丁寧に指導しますので体力に不安のある方でも大丈夫！

毎月第2・4火曜日
14:00~15:00

参加費：3,000円/3ヶ月



■ 子育て相談

青葉区福祉保健センターの行っている『子育て支援者の子育て相談会場』です。子どもが遊べるスペースです。

毎週水曜日9:30~11:30
事前申込不要



■ はまちゃん体操

ケアプラザのラウンジで毎週火曜日に体操をしましょう。

毎週火曜日10:10~

参加費：無料

予約不要・当日参加可、出入り自由です。

■ 鴨ちゃん健康クラブ

体力健康チェック・ウォーキング・ゲーム等楽しい内容を毎月参加者同士で決めて活動しています。

毎月第3火曜日13:30~15:30

対象者：介護保険の認定を受けていない方
参加無料 事前申込制

■ 鴨志田ウォーキングクラブ

健康維持のためにウォーキングをしましょう！色々なコースを毎回楽しめます。

毎月第2水曜日

※時間要問合せ

参加費：500円/年

見学歓迎（要予約）



■ リフレッシュエアロ

エアロビクスで楽しくシェイプアップ！

毎月第1・3水曜日
（8・1月休み）

15:30~17:00

参加費：300円/回

事前予約不要

■ ひまわり（体操教室）

フィットネスインストラクターの先生が指導する楽しい体操教室です。

毎月第1・3水曜日見学歓迎（要予約）

13:30~15:00

参加費：3,000円/3ヶ月

■ 歴史さんぽを楽しむ会

歴史に興味のある方、散歩がお好きな方、これから何かはじめようと考えている方、皆さんで楽しくでかけましょう。

原則偶数月 第1月曜日 13:30~15:00

参加無料・事前申込制 ※7.8.9月は休講

■ 出張相談

介護保険の事などの相談対応ができます。

場所：たちばな台【まちなかクラブ】

日時：毎月第1火曜日

10:30~11:30

※事前にケアプラザまでご予約いただくとスムーズです

元気づくりステーション

■ 鴨志田ノルディック

今大人気のポールを使ったウォーキングです。

原則毎月第1木曜日・第3土曜日

※時間は季節により変動するため要問合せ

原則ケアプラザ集合

参加無料（ポール貸出50円限定5組）

事前申込制

