

はじめての ケアプラザレビュー

ストレッチ教室①

体を動かすことに不安のある方、

まずはストレッチで体を動かしてみませんか？

*日時 毎月第1月曜日 10:00~11:00

*対象 概ね60歳以上で
初めてケアプラザの事業に参加する方

*参加費 500円(保険代込み)

*定員 15名

*持ち物 動きやすい服装・室内履き・飲み物

*場所 いずみ野地域ケアプラザ
多目的ホール

☆申込み受付中☆

*講師 生田目 小春(なまため こはる)氏
(有限会社 ビーアウェイク所属
神奈川介護予防・健康づくり運動指導士)

※ストレッチ教室①②の重複参加はできません。

** 令和6年度		日程 **	
4月1日	5月6日(祝)	6月3日	7月1日
8月5日	9月2日	10月7日	11月4日(祝)
12月2日	1月6日	2月3日	3月3日

<お申込み・お問い合わせ>

いずみ野地域ケアプラザ ☎ 045(800)0322

はじめてのケアプラザデビュー

ストレッチ教室②

体を動かすことに不安のある方、
まずはストレッチで体を動かしてみませんか？

*日時 毎月第1月曜日 13:00~14:00

*対象 概ね60歳以上で
初めてケアプラザの事業に参加する方

*参加費 500円（保険代込み）

*定員 15名

*持ち物 動きやすい服装・室内履き・飲み物

*場所 いずみ野地域ケアプラザ
多目的ホール

☆申込み受付中☆

*講師 生田目 小春（なまため こはる）氏
（有限会社 ビーアウェイク所属
神奈川介護予防・健康づくり運動指導士）

※ストレッチ教室①②の重複参加はできません。

** 令和6年度		日程 **	
4月1日	5月6日(祝)	6月3日	7月1日
8月5日	9月2日	10月7日	11月4日(祝)
12月2日	1月6日	2月3日	3月3日

<お申込み・お問い合わせ>

いずみ野地域ケアプラザ ☎ 045(800)0322



スマホ・パソコン講座



スマートフォン・パソコンの基本の操作などを学びましょう。
マンツーマン形式で一人一人に寄り添ってわかりやすく丁寧に説明いたします。お気軽にご参加ください。

日時：4月17日（水）毎月第3水曜日

時間：13：00～14：30



場所：地域ケアルーム・ボランティアルーム

定員：5名（先着順）

対象：どなたでも歓迎



参加費：無料

持ち物：ご自身のスマートフォン・パソコン・飲み物

講師：パソコンボランティア泉の皆様

QRコードを
読み取りたい



ラインでつながりたい

申込
受付中です

※個人情報に関わるスマホ操作やパソコン操作は
お手伝いすることが難しい場合があります。
ご了承ください。

〈お申込み・お問い合わせ〉
いずみ野地域ケアプラザ
045-800-0322