

あくわ通信

令和6年

2月号

No.105

笑う門には福きたる

子育て支援事業

① 出張 にこてらす

「乳幼児のいる家庭の救急・防災ミニ講座」

日時：2月13日(火)10時～

場所：阿久和地域ケアプラザ 多目的ホール

② あくわキッズみなみ

「畑・山・海 収穫祭～何がとれるかな～」

日時：2月14日(水) 募集定員：先着順 20組

場所：阿久和地域ケアプラザ 多目的ホール

③ あくわキッズ北

「親子であそぼ(豆まき・お面づくり)」

日時：2月1日(木)10時～〈原中コミスク〉

④ 子育ておしゃべり会

～ 偶数月は北部・奇数月は南部で開催 ～

北 2月20日(火)10時～〈長屋門公園〉

南 3月12日(火)10時～〈阿久和地域ケアプラザ〉

地域活動交流より

多世代・障がい 支援事業

カローリングが初めての方も、年齢も性別も障がいのある方も、持病をお持ちの方も、参加してみませんか。

下手な私も参加しています。お待ちしております。

阿久和北部 南部スポーツ推進委員・

阿久和地区センター・阿久和地域ケアプラザ 共催事業

「カローリング交流会」

日時：

2月17日(土)

13時～

場所：

阿久和地区センター

体育室



お問い合わせ：阿久和地域ケアプラザ 根本 365-9892

生活支援コーディネーターより

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

地域の方々が中心となって行うサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする活動の情報などを検索できるホームページです。「ご自身が通いやすい場所にある体操サークルや趣味の集い」「ご近所のボランティア活動」等を探すのにご活用ください。

掲載希望の団体は生活支援コーディネーターまでご相談ください。



左のQRコードを読み取るか

ヨコハマ 地域活動で検索

※横浜市のホームページを経由します

サークル紹介

シニア男子の姿勢改善体幹トレーニング

募集中

健康寿命を延ばそう!

一緒にやってみませんか?

ジェントルピラティス

場所：阿久和地域ケアプラザ

日時：第2・4木曜日

15:30～16:30

会費：1,000円/月

講師：今井ひろみ 健康運動指導士

PHIピラティスインストラクター

年齢不問

負傷兵のリハビリ目的に考えられたピラティスは、どなたでも取り組みやすい運動方法です。



見学歓迎



【参加申込・見学・問合せ】
阿久和地域ケアプラザ
Tel. 365-9892

2024年、新しいことをはじめてみませんか？
ジェントルピラティスでは新メンバーを募集中です。

