

遊びのおもちゃランド 3月



今年度も最後の「遊びのおもちゃランド」になりました。看護師であり子育て中でもある丹治彩先生をお迎えし、ママのためのヨガを行います。

子育ての中のゆったりヨガ

子育て中は自分のことは後回しになりがち。腰痛予防、肩こり軽減に、ゆったり親子でリラックスしませんか！（パパの参加も大歓迎！！）



ヨガの後は 子どもたちお待ちかねの

おもちゃいっぱい自由遊びの時間です！

2020年



日時

3月6日(金)

10:00~12:00

場所

東山田地域ケアプラザ / 多目的ホール

対象

0歳~3歳くらいまでの 親子 25組程度

参加費

1組 100円 (お子さんが増えると+100円)

申込み方法

2月12日(水)13時~ 電話または窓口にてお申込みください

その他

動きやすい服装でご参加ください 水分補給の飲み物をお持ちください
駐車場はありませんので、お車でのご来所はご遠慮ください



〒 224-0024 横浜市都筑区東山田町270

~ここに笑顔がある~

東山田地域ケアプラザ

電話 045(592)5975

当ケアプラザは、個人情報保護法を遵守しています

主催：東山田地域ケアプラザ





【ご利用のご案内】

利用時間 / 月～土曜日 9:00～21:00

日曜 / 祝祭日 9:00～17:00

休館日 / 毎月第3月曜日 (地域交流のみ)

日曜日 (居宅介護支援のみ)

年末年始

申込方法 / ◎部屋の貸出は直接地域交流担当へお問い合わせ下さい。

◎通所介護 (デイサービス) は担当のケアマネジャーへご相談の上、お申込下さい。

◎その他ご相談は来館、電話で直接お受けします。

【お問い合わせ先】

〒224-0024 横浜市都筑区東山田町 270 番地

電話番号 045-592-5975

相談専用 045-590-3788

FAX 045-592-5913