

ほっと茶屋

夏の特別企画

5分でセルフリラックス

8月のほっと茶屋は、特別企画になります。
正しい深呼吸の方法・自宅でできるハンドマッサージなど、
ケアプラザの職員が皆様に癒しの世界におつれします。
どうぞお気軽にご参加ください！

令和7年8月30日(土)

13:00 ~ 14:30

※講話のあと、質問と談話になります

- 場 所： 東山田地域ケアプラザ
- 対 象： 都筑区在住の方で、
ご家庭で介護をされている
もしくは、介護を終えられた方
- 参加費： 100円（お飲み物&お菓子付き）
- 持ち物： 室内履き・筆記用具

先着 15 名
予約制



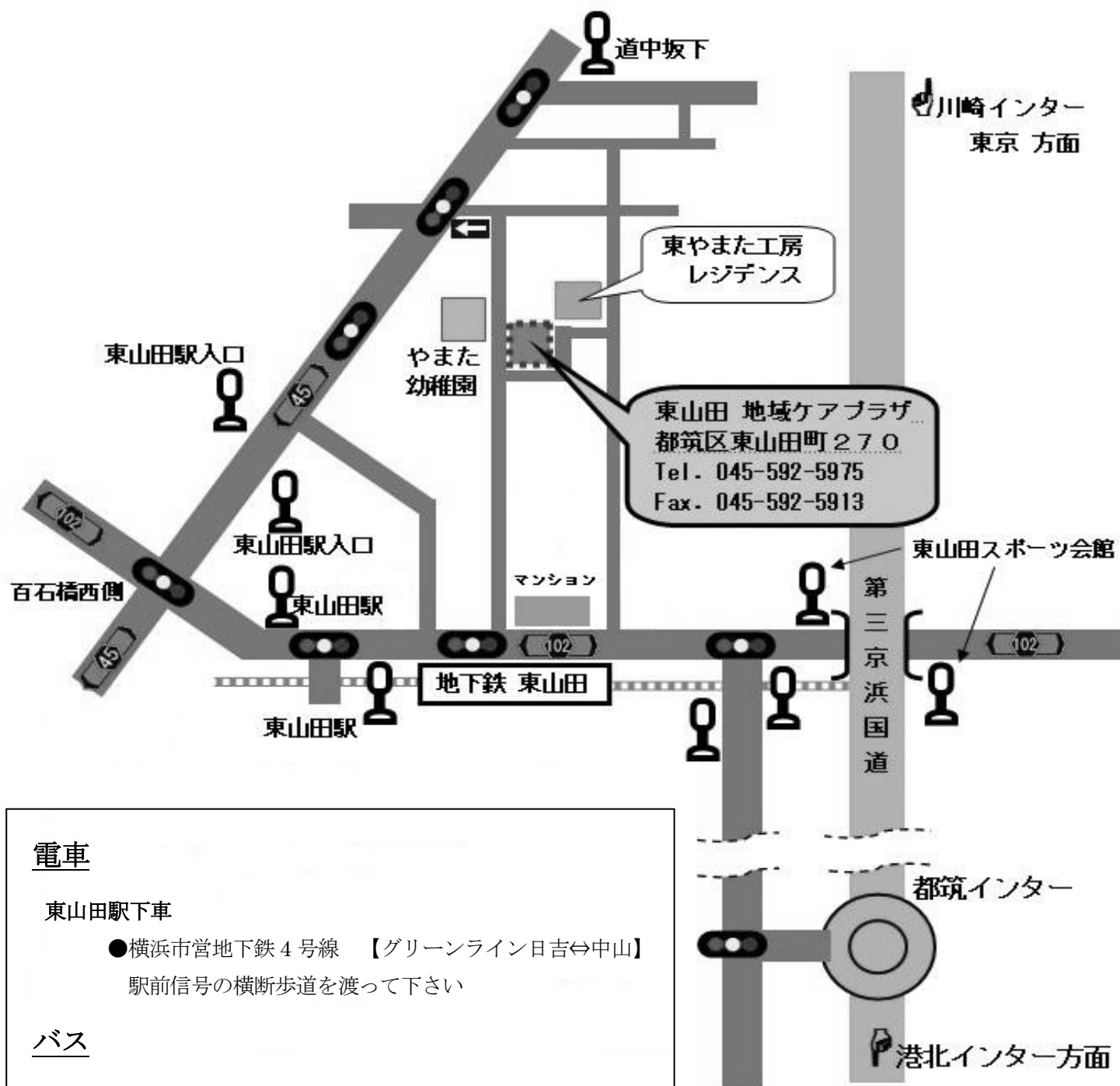
お申込み・お問合せ

東山田地域ケアプラザ

☎ 045-592-5975

〒224-0024 横浜市都筑区東山田町 270 番地

※お車でのご来場はご遠慮下さい。



電車

東山田駅下車

- 横浜市営地下鉄4号線 【グリーンライン日吉⇄中山】
駅前信号の横断歩道を渡って下さい

バス

東山田駅下車

- 市営 302 系統 【センター南⇄仲町台駅】
- 東急 綱 50 系統 【東山田駅循環】
- 東急 日 40 系統 【日吉⇄東山田営業所】

東山田駅入口下車

- 東急 綱 49・45 系統など
【綱島駅⇄センター南、江田駅】