

2025年

中村地域ケアプラザ 自主事業案内



/幼児対象

/こども対象

/高齢者対象 **無印**/一般対象

募集中!

日	月	火	水	木	金	土
						1
						貸館予約 9:00~
2	3	4	5	6	7	8
	脳トレウォーキング* 10:00-11:30 無料 中村地域 ケアプラザ(室内)					
9	10	11	12	13	14	15
		下表ミニ情報 ご覧ください	へいへいほー パン出張販売 12:00~ 売切れ次第終了			
16	17	18	19	20	21	22
	脳トレウォーキング* 10:00-11:30 無料 中村地域 ケアプラザ(室内)					
23	24	25	26	27	28	
			子育てひろば ぽっかぽかランド* 10:00-11:30 無料 			

ミニ情報

地域交流活動 2025年4月~

ゆったりストレッチ **参加者募集中**
毎月 1、3(木) 13:00~14:30
イスを使ってストレッチ、軽い筋トレ、
脳トレ体操などを行ないます。



生活支援体制整備事業

へいへいほー「パン出張販売会」
日時：3月12日(水) 12:00~
場所：中村地域ケアプラザ

★毎月第2水曜日に開催して
います！季節にあわせた焼きた
てのパンを販売していますので、
ランチタイムにぜひお越しくだ
さい♪
(※売り切れ次第終了です)

地域包括支援センター

脳トレウォーキング (3月予定)
中居公園 第1・3月曜日
(3月は中村地域ケアプラザで開催します)
唐沢公園 3月はお休みです
新規参加者募集中!!



お申し込み/お問い合わせ

中村地域ケアプラザ 045-260-5100



広報紙3月号を発行しています
あわせてご覧ください