

# めぐもり



発行元：横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ  
 住所：横浜市神奈川区沢渡56-1  
 電話：045-577-8210  
 FAX：045-317-3171  
 発行責任者：所長 白神 誠敬  
[wakatake.net/category/facility/caresawatari/](http://wakatake.net/category/facility/caresawatari/)



## ケアプラザよりお知らせ



### ◆ 開館時間について ◆

- ・月曜日～土曜日…午前9時～午後8時(但し、午後6時～午後8時の利用は事前申請)
- ・日曜日、祝日…午前9時～午後5時

### 地域交流よりお知らせ

### 地域包括支援センターよりお知らせ

#### シニア向けスマホ講座

「欲しいけど使いこなせるか不安…」  
 「持っているけど使い方がわからない！」  
 そんなシニアの方を対象とした講座です。  
 基本操作から、インターネットや便利なアプリの楽しみ方等、実際にこちらで用意したスマホを使って、体験してみませんか？



◆日時…5月10日(月)

10:00～12:00

※今後の状況により、開催時間等変更になる場合があります。

- ◆対象…  
 ・スマホを使用したことがない方  
 ・スマホを持っているけど使い方がよく分からない方

◆持ち物…マスク着用

◆費用…無料

◆場所・申込…沢渡三ツ沢地域ケアプラザ  
地域交流まで

介護や健康のことなど  
お気軽にご相談ください

9:00～17:00

地域包括支援センター

- ・介護保険を申請したいが、どうすればいいのかわからない。
- ・介護保険を利用したいが、手続きはどうしたら？  
→まずはお電話を。場合によっては包括支援センターの職員がご自宅に訪問もできます。

※相談は無料です。個人情報厳守いたします。

TEL: 045-577-8210

#### ノルディックウォーキング

いつまでも歩ける体づくりを!

4月6日(火)

10:00～11:30

毎月第1火曜日開催 参加費無料

場所: 三ツ沢公園 雨天中止

集合: 三ツ沢総合グランド入口バス停近

ポール貸し出し(無料)あり マスク着用  
事前にケアプラザにて受け渡し。  
詳細はケアプラザ地域包括支援センターへ

車いす  
無料でお貸しいたします

ご遠慮なく、お問合せください。



#### かなーちえ 出張ひろば

1日、8日、  
15日、22日

事前申し込み制です。

詳細は、下記かなーちえへ

☎…441-3901

<https://kana-chie.com>

#### パン屋のおやじ の販売

22日(木)

11:30～

無くなり次第終了  
その他の木曜日の  
販売はありません