

# 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 (2021年5月現在) ◆

- ・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

## 地域活動交流よりお知らせ

### アロマワックス講座

プレゼントやインテリアにピッタリのフラワー雑貨を手作りしてみませんか？  
 香りを選べるアロマワックスは、火を使わずにアロマの香りが楽しめます。

日時 6月14日(月)

①10:00～

②11:00～

(①②とも同内容です)

場所 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ  
多目的ホール

講師 CaraFioreアロマワックス認定講師  
渡辺 時子様

参加費 1000円(消費税込)

持ち物 スリッパ(上履き)、マスク着用

申込 各回10名(先着順)  
※①、②どちらかを  
お選びください

受付またはお電話  
☎577-8210(地域交流)



<作品イメージ>

## 地域包括支援センターよりお知らせ



### 沢渡ノルディックの会



包括支援センター主催のノルディック・ウォーキングが、令和3年5月より元気づくりステーションとして自主化へ！

- 元気づくりステーションは・・・  
 「身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的なグループ活動」です。
- ・地域の中で高齢者の健康づくりを進める自主活動グループ
  - ・地域の高齢者が広く参加できます
  - ・市民の皆様と横浜市が協働した活動

活動日：毎月第1火曜日  
(祝日の場合は第2火曜日)

ポールを使うノルディック・ウォークは四点歩行になるため、ウォーキングと比べて膝・腰にかかる負荷が軽減されるといわれています。地域の仲間と楽しく歩き、健康促進！

マスク着用

日時：6月1日(火)・7月6日(火)

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 近く

時間：10時～11時30分

初めての方にはケアプラザで無料のポール貸し出しあり。参加ご希望・詳細についての問い合わせは沢渡三ツ沢地域ケアプラザ包括支援センターへ