

# 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7月現在) ◆

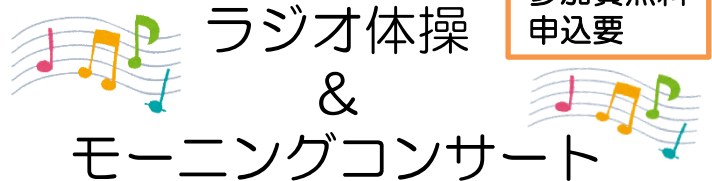
- ・月曜日～土曜日…午前9時～午後8時(但し、午後6時～午後8時の利用は事前申請)
- ・日曜日、祝日…午前9時～午後5時

### 地域活動交流よりお知らせ

### 地域包括支援センターよりお知らせ

#### ～おやこの広場～ 親子フラ

参加費無料  
申込要



フラの音楽に合わせて、親子でいっぱい触れ合いながら、楽しく踊ってリフレッシュしましょう！

日時 9/9(木) 11:00～11:30

場所 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ  
地域ケアルーム・ボランティアルーム

講師 フラヨガインストラクター  
秋山美和 様「



参加費無料・申込不要

ピアノの音色で朝から脳を活性化！  
早起きして1日を元気よく過ごしましょう。  
ラジオ体操をして身体を目覚めさせ、  
ピアノコンサートをお楽しみください。

#### 生き粋シニア体カアップスペース 《9月》

事前申し込み不要の体操教室です。

※8月はお休みです。

- ◆開催日…火曜コース 9/14  
水曜コース 9/1  
金曜コース 9/24
- ◆時間…14:00～15:00
- ◆場所…多目的ホール
- ◆参加費…400円/1回
- ◆持ち物…飲み物・上履き  
スポーツタオル・マスク着用
- ◆対象…地域にお住まいの概ね65歳以上の方



※回数制限はありません。  
どの曜日でもご参加いただけます。

日時：8月4日(水) 9:30～10:15  
 場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ多目的ホール  
 定員：20名(マスク着用)  
 持参：室内履き(スリッパは不可)  
 踵のある履物をお願いします。

#### ☆☆☆プログラム☆☆☆

演奏：次朗氏

9:30～ラジオ体操

9:45～ピアノ演奏

夏の思い出

この広い野原いっぱい

エーデルワイス他

10:15終了



お問合せ・お申込み  
 地域包括支援センター  
 ☎：045-577-8210  
 FAX：045-317-3171

お問合せ  
 地域交流 ☎577-8210