

2021年8月25日発行

めくもり



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/



ケアプラザよりお知らせ



◆ 開館時間について（2021年8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

※感染拡大の状況により、全てのイベントが中止・変更する場合があります。ご了承ください。

地域活動交流よりお知らせ

はじめてのヨガ

コロナによる外出自粛で体力も低下している方も多いと思います。体を動かすきっかけづくりとしてヨガはいかがでしょう？今回は初心者の方向けのヨガを行います。皆様のご参加、お待ちしております！

- ◆日時 9月13日(月) 10:00～11:00
- ◆場所 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ多目的ホール
- ◆講師 田中宜江(日本スポーツ協会スポーツリーダー)
※7月より入職した新コーディネーターです。
紹介は裏面にて！
- ◆定員 10名
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 バスタオル(又はヨガマット)・飲み物
タオル・マスク着用・上履き



おはようサン3(サン)体操

一日の始まり、体を動かすことから始めませんか？
楽しい体操をして、爽快なスタートを切りましょう！

- ① ラジオ体操 ② ハマトレ
- ③ 神奈川区
かめ亀手ぬぐいサイズ

この3つの
体操を
行います！

- ◆日時 9月29日(水) 9:30～10:00
- ◆場所 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 屋上
雨天の場合は、中止
- ◆定員 15名
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 動きやすい服装・運動靴
日本手ぬぐい
(又は90cmくらいのタオル)
マスク着用・飲み物



地域包括支援センターよりお知らせ

ライフデザインノート活用講座

2021年度 エンディングノート普及啓発事業
この機会に、「これから」を考えてみませんか？
ライフデザインノート配布いたします。

- ◆日時 9月28日(火) 10:30～12:00
- ◆場所 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ多目的ホール
遺言・相続について
講 師：高柳 良作氏
港南アール法律事務所 弁護士

- ◆定員 先着20名
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 筆記用具・スリッパ・マスク
- ◆申 込 要事前申込 ☎045-577-8210(包括)

行政書士無料相談会

後見・遺言・相続について 個別相談会

横浜市内でご活躍されている行政書士が、個別相談をお受けいたします。普段疑問に思っているちょっとしたことなども、お気軽にお申込みください！

- ◆日時 9月25日(土) 13:30～15:30
- ◆場所 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ
- ◆定員 8組 1組30分程度
- ◆持ち物 マスク着用
- ◆申込み 要事前申込
9月13日(月) ☎045-577-8210(包括)



お問合せ・お申込み
 介護・介護予防のご相談、お悩み
 下記までお電話を！
 地域包括支援センター ☎：045-577-8210