



体力測定会



簡単な体力測定を通して、ご自身の今のお身体の状態を把握しましょう。ぜひご参加ください。予約不要です。

日時： 令和3年11月24日（水）

10：00～11：30

場所： 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ
（多目的ホール）

持ち物：マスク・上履き・筆記用具・飲み物・タオル
動きやすい服装でお越しください。

感染予防のため、体調がすぐれない方、同居のご家族に風邪症状がある方は参加をお控えください。

ご参加の方には神奈川区オリジナル手ぬぐいをお配りします。

R3.5月誕生の
元気づくりステーション

沢渡ノルディックの会



雨天
中止

活動日：毎月第1火曜日（祝日の場合は第2火曜日）

日 時：10月5日（火）

11月2日（火）

10時～11時半

場 所：三ツ沢公園正面

（市民病院側入り口）

持ち物：飲み物・ポール

元気づくりステーションとは…

「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

11月2日（火）はノルディックウォーキングの講習会開催！

（講師：日本ノルディックウォーキング協会）ノルディックに興味がある方、初心者歓迎。ポールの貸し出し（無料）はケアプラザまでご連絡ください。（雨天中止）

TEL：045-577-8210 FAX：045-317-3171