～今月のイベント～ 干支飾り

来年は寅年。かわいい寅の起き上がりこぼしを作ってお部屋に飾ってみませんか？　皆様のご参加、お待ちしております！

日　時　１１月８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　ニングルテラス　ペーパーワークの家 丹沢　裕子 氏

定　員　10名　　**参加費**　1000円

持ち物　上履き・マスク着用

申　込　地域交流　☎577-8210

＜作品イメージ＞
人形の高さ　約7ｃｍ

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！今月は、体操終了後体力測定会がありますので、引き続き、ぜひご参加ください。（詳細は隣のページ）

この3つの体操を行います！

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

日　時　１１月24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90㎝くらいのタオル）
マスク着用・飲み物

～おやこの広場～ 親子deムジカ ミニ

ママコーラス『マミムジカ』さんによる、親子で楽しめる手遊びうたを行います！一緒にリフレッシュをしましょう！！

11月11日(木)
11:00～11:30

申込不要・参加費無料

（前回の様子）

『マミムジカ』ご紹介

神奈川区で活動をしている、子育て中のママさんたちによる合唱サークルです。お子様と一緒に、月2～3回活動しています。