



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

発行責任者：所長 白神 誠敬

URL：wakatake.net/category/

facility/caresawatari/



めぐもり

12
・
1月

2022年もどうぞ
よろしくお願ひいたします



新型コロナウイルス感染症の渦中で始まった2021年もういよいよ年の瀬を迎えました。今年も昨年に続き、感染症の影響が大きく、地域の皆様にも貸館来所の制限等のご協力を頂きながら、体カアップやフレイル予防等のケアプラザ事業にご協力いただき、厚く御礼申し上げます。

地域の皆さま同士の『つながり・支え合い・見守り』の輪や、地域福祉活動のともし火を皆様と一緒に大切に守り育てながら、アフターコロナでのご生活や地域活動の進め方に関するお悩みやお気持ちを共有させて頂けますと幸いです。2022年もお気軽にケアプラザにご来所・ご連絡下さいますよう、よろしくお願ひいたします。

横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

所長 白神 誠敬

ケアプラザよりお知らせ

開館時間について

・月曜日～土曜日
午前9時～午後9時
(但し、午後6時～午後9時の利用は事前申請)

・日曜日、祝日
午前9時～午後5時

※状況により変更となる場合がありますので、
ご了承ください

※新規事前予約は、引き続きお電話にて
受付をいたします



生き粋シニア体カアップスペース 《12月・1月》

事前申し込み不要の体操教室です。

65歳
以上対象

◆開催日

火曜コース 12/14、1/11

水曜コース 12/ 1、1/ 5

金曜コース 12/10、1/28

◆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

回数制限なし
どの曜日でも参加
可能です！

おはようサン3(サン)体操

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

3つの体操を
行います！

◆日時… 12月22日(水) 9:30～10:00

◆場所… 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 屋上

◆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

雨天中止

かなーちえ出張ひろば

12月…2日、9日、16日、23日
1月…6日、13日、20日、27日

事前申し込み制です。

詳細・申し込みは、下記かなーちえ
☎…441-3901 <https://kana-chie.com>

パン屋のおやじの販売

12/16(木)、1月は販売中止
11:30～

無くなり次第 終了

※販売日が変更になる可能性があります。

おもちゃの病院

*修理費：無料 *部品交換：実費

ご注意事項

▷お預かりしての修理になります。

▷機械・電機の故障に限ります。

▷お急ぎの対応は、出来ません。

