

# ゆるヨガ プレ

4月から毎月（月2回）開催予定のヨガ初級クラス(プレ開催)となります。  
基本ポーズを中心に進めていきますので、どなたでもご参加いただけます。

**日時** 2月28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

**参加料** 400円 **定員** 15名

**講師** 松井 夏子 先生 (健康運動実践指導者)

**持ち物** ヨガマット(またはバスタオル)・マスク・飲み物  
動きやすい服装・スポーツタオル

今後の感染拡大等の状況により、中止になる場合もありますので  
ご了承ください。



～障がいのあるなしにかかわらず地域の方が集い楽しむ場～

お待たせしました。  
再開します!!

## こもれびカフェCoCo

障がいのある方も、ない方も、一緒になって楽しく過ごせる居場所です。  
みんなで楽しめる企画を用意しています。ぜひ一度立ち寄ってみてください。  
寒さを吹き飛ばして楽しみましょう!!

**2月12日**

**場所: 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ**

**参加費: 100円**

**持ち物: 上履**

**中止とさせていただきます**

どなたでもどうぞ!!



ボールゲーム



§ 次回のカフェは、3/12(土) オープン予定です §

※今後の感染拡大等の状況により、中止になる場合も  
ありますのでご了承ください。

\*主催: こもれびカフェCoCo

\*共催: 横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

お問合せ・お申込み

地域交流(電話または窓口) TEL: 045-577-8210