

令和4年度 活き粋シニア体カアップスペース年間予定表

★地域にお住まいの概ね65歳以上の方対象の体操教室です。

◆日 時 … 火・水・金

14:00～15:00

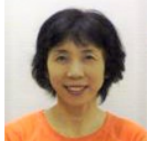
◆料 金 … 400円/1回

◆持ち物 … 飲み物・上履き・スポーツタオル
マスク着用

★回数制限なし！すべての曜日に参加可能！

4月から各曜日
月2回開催になります！

講師



火：中村先生



水：佐藤先生



金：戸井田先生

	火曜日	水曜日	金曜日
4月	12・26	6・20	8・22
5月	17・31	11	13・27
6月	28	1・15	10・24
7月	12・26	6・20	8・22
8月	8月はお休みです		
9月	13・27	7・21	16・30
10月	11・25	5・19	14・28
11月	8・22	2・16	11・25
12月	13・27	7・21	16
1月	17・31	11・25	27
2月	7・21	15	10・24
3月	7	1・15	10・24

日	月	火	水	木	金	土
		1 5月分 貸館予約 受付開始 (II団体)	2 活き粋シニア 14:00～15:00	3 かなーちえ 10:00～14:00	4	5
6 施設点検日の ため、休館	7	8 活き粋シニア 14:00～15:00	9	10 かなーちえ 10:00～14:00	11	12
13	14 パーソナル カラー診断 ①10:00～ ②11:00～	15	16 乳幼児安全救急講習 10:30～11:30	17 かなーちえ 10:00～14:00	18	19
20	21	22	23	24 かなーちえ 10:00～14:00	25 活き粋シニア 14:00～15:00	26
27	28 サークル大掃 除&交流会 15:00～17:00	29	30	31		

◆3月の事業カレンダー◆

横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

電話：577-8210

FAX：317-3171



●休館日●

年末年始（12/29～1/3）

施設点検日（毎月第1日曜日）

●開館時間●

月曜～土曜 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・祝日 午前9時～午後5時

●交通のご案内●

横浜駅西口7番のりば 横浜市営バス

34系統沢渡循環 横浜駅西口行き

「沢渡三ツ沢地域ケアプラザ前」下車すぐ

