

回覧



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/



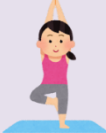
めくもい 4月

地域活動交流より新規開講のお知らせ

ゆるヨガ

毎月2回のヨガ初級クラスです。基本ポーズを中心に進めていくので、どなたでも安心してご参加いただけます。

- ◆日時…毎月第2・4月曜日
4月11日・25日 10:00~11:00
申込開始日3/25(金) 10:00~迄にて
- ◆場所…当館 多目的ホール
- ◆参加費…400円/1回
- ◆定員…15名
(定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります)
- ◆講師…松井夏子先生(健康運動実践指導者)
- ◆持ち物…動きやすい服装・飲み物
ヨガマット(ない場合はバスタオル)・スポーツタオル・マスク着用



みんなdeうたおう

安産栄子先生の歌唱指導と、大谷忍先生の素敵なピアノ伴奏で毎月、昔懐かしい歌や思い出の歌をみんなで歌って元気になりましょう。

- 日時：毎月第4土曜日
第1回：4月23日(土)
- 時間：13:30~14:30
- 場所：当館 多目的ホール
- 定員：20名(申込制)
4月11日(月)10:00~受付開始
- 参加費：400円(歌集をお持ちでない方は1100円)
- 持ち物：飲み物、上履き、愛唱名歌、マスク着用
- 講師：安産栄子先生 ピアノ伴奏：大谷忍先生



愛唱名歌



生き粋シニア体カアップスペース

- ◆開催日…火曜コース 4/12、26
水曜コース 4/6、20
金曜コース 4/8、22
- ◆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

4月

地域にお住まいの概ね65歳以上の方が対象。回数制限なし!

かなーちえ出張ひろば

- 7日、14日、21日、28日
- 事前申し込み制です。
- 詳細・申し込みは、下記かなーちえへ
☎…441-3901
<https://kana-chie.com>

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。



パン屋のおやじの販売



4月28日(木) 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。