

回覧

めぐもり

5月

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/

Twitter 始めました！



地域活動交流よりお知らせ

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

5月9日・23日 10:00~11:00

申込開始日4/25(月) 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2回：5月28日(土)

申込開始日5/10(火) 10:00~迄にて

時間：13:30~14:30

場所：当館 多目的ホール

定員：20名(申込制)

参加費：400円



(税込1100円)

持ち物：飲み物、上履き、愛唱歌、マスク着用

講師：安産栄子先生 ピアノ伴奏：大谷忍先生

生き粋シニア体カアップスペース

5月

◆開催日…火曜コース 5/17、31

水曜コース 5/11

金曜コース 5/13、27

◆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

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

12日、19日、26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



5月12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。