

めくもり

9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/



地域活動交流よりお知らせ

おりがみ教室 ～指先からフレイル予防～

手先を動かし、頭を使うおりがみは、年齢を問わず楽しむ、フレイル予防の効果もあります。楽しく交流しながら秋の作品を折りませんか？

日時 9/21(水)
10:00～12:00

場所 当館 地域ケアルーム・ボランティアルーム

定員 10名

参加費 100円

申込 当館受付へ直接
またはお電話で

秋のリース
を作成
します！



<作品イメージ>

～おやこの広場～

mama care(ままけあ)

～ママ向けのセルフケア講座～

「アロマ×リンパ×ツボ」でプチリフレッシュ！
ママの笑顔は家族の笑顔。より前向きに、より心地の良い日々を過ごせますように★

◆日時 9/8(木) 11:00～11:30

◆場所 地域ケアルーム・ボランティアルーム

◆参加費 無料 ◆申込 不要

◆講師 小池祐加さん

- ・リンパセラピスト
- ・ハワイアンロミロミ&ホットストーンセラピスト

※マスク着用(乳幼児は除く)



～今後の予定～



◆おやこの広場 親子で手形アート

日時…10/13(木)①10:00～10:45 3組

②10:45～11:30 3組

参加費…700円

申込…9/12(月)～9/26(月)



◆からだ測定会 姿勢・血圧・血流測定他

日時…10/17(月) 10:00～12:00

参加費…無料 持ち物…室内履き

定員…15名(先着)

申込…9/20(火) 10:00～

※包括支援センター・地域活動交流共催事業



※両講座の詳細は次号(10月号)になります

キャラバンメイト連絡会

キャラバンメイト連絡会(チーム沢渡)を毎月第1水曜日に開催することが決定しました！！

今後の活動について、おしゃべりをしながら話し合っていきます。ご興味のある方は覗きにいらっしゃいませんか？

～キャラバンメイトとは～

「認知症サポーター養成講座」を企画・開催し、講師を務める人の事です。住民から相談を受けたり関係機関との連携を図ったりすることで、認知症に関して地域のリーダー的役割を担っています。

