

# 10月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 施設点検日のため、休館	3	4	5 生き粋シニア 14:00~15:00	6 かなーちえ 10:00~14:00	7	8 こもれび カフェCoCo 14:00~16:00
9	10	11 生き粋シニア 14:00~15:00	12 フレイル予防 ⑥栄養 10:00~11:00	13 かなーちえ 10:00~14:00 おやこの広場 親子で手形アート 10:00~11:30	14 生き粋シニア 14:00~15:00	15
16	17 からだ測定会 10:00~12:00	18	19 フレイル予防 ⑦栄養 10:00~11:00 生き粋シニア 14:00~15:00	20 かなーちえ 10:00~14:00	21	22 みんなde うたおう 13:30~14:30
23	24 ゆるヨガ 10:00~11:00	25 生き粋シニア 14:00~15:00	26	27 かなーちえ 10:00~14:00	28 生き粋シニア 14:00~15:00	29
30	31					

## 横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

電話：045-577-8210

FAX：045-317-3171

### ●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

### ●休館日●

年末年始（12/29～1/3）  
施設点検日（毎月第1日曜日）

