

定期開催事業のお知らせ

ゆるヨガ

- ◆日時…毎月第2・4月曜日
11月14日・28日 10:00~11:00
申込開始日 10/25(火)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

- 日時：毎月第4土曜日
第7回：11月26日(土)
13:30~14:30
申込開始日 11/10(木) 10:00~迄にて
- 場所：当館 多目的ホール
- 定員：20名(申込制)
- 参加費：400円
- 持ち物：飲み物、上履き、
愛唱歌、マスク着用
- 講師：安彦栄子先生
- ピアノ伴奏：大谷忍先生



(税込1100円)

活き粋シニア体カアップスペース

- ◆開催日…火曜コース 11/8、22
水曜コース 11/2、16
金曜コース 11/11、25
- ◆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

11月10日、17日、24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>

パン屋のおやじの販売



11月17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。

障がいのあるなしにかかわらず 地域の方が集い楽しむ場

こもればカフェCoCo

障がいのある方も、ない方も、一緒になって、
楽しく過ごせる居場所です。

- ◆日時 11/12(土) 14:00~16:00
- ◆場所 多目的ホール
- ◆参加費 100円
- ◆持ち物 上履き・マスク着用

どなたでも
どうぞ!

紙粘土細工体験・かみしばい・ボールゲーム等
を企画しています!
是非立ち寄ってみてください!

主催：こもればカフェCoCo

共催：横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

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。



感染拡大等の状況により、イベントが変更になる場合がありますので、ご了承ください。