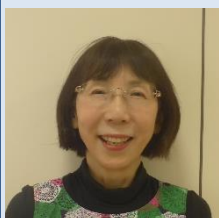


3月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 ボイス トレーニング 生き粋シニア	2	3 みんなで学ぶ 認知症 『映画上映会』	4
5 施設点検日の ため、休館	6 パーソナル カラー診断	7 生き粋シニア	8 ボイス トレーニング	9 青空ラジオ体操 (三ツ沢中公園) おやこの広場 「英語 リトミック」	10 生き粋シニア	11 こもれび カフェCoCo
12	13 ゆるヨガ	14	15 生き粋シニア	16	17	18
19	20	21	22	23 青空ラジオ体操 (三ツ沢中公園)	24 生き粋シニア	25 みんなde うたおう
26	27 ゆるヨガ	28	29	30	31	

～ 生き粋シニア体カアップスペース ～



～火曜日～
中村 先生

自宅で簡単にできる座位・立位でのストレッチと、筋力トレーニングです。楽しく！無理せず！マイペース！元気な体づくりを目指します。比較的、楽な体操が中心です。



～水曜日～
佐藤 先生

水曜日の体操は、楽しく元気に若返りをモットーに、体と脳に刺激を与える健康体操です。ちょっとだけ頑張っって筋力も維持(アップ)させています。



～金曜日～
戸井田 先生

ご家庭でもできる体幹トレーニングやストレッチを通して慢性的な肩こりや腰痛などを予防し、快活に過ごすための体づくりをしていきましょう。

- ◆開催日…火曜日・水曜日・金曜日(各曜日、年間20回)
詳細はホームページまたは当館にあるチラシにてご確認ください
- ◆時間…14:00～15:00
- ◆参加費…400円/1回
- ◆持ち物…上履き・飲み物・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。予約不要！回数制限なし！

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必要
日曜・祝日 午前9時～午後5時
- 交通のご案内●
横浜駅西口6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)

