

2023  
年度

フレイル予防のための

## 運動講座 & 実技

参加  
無料

体力や気力の低下を感じていませんか？自宅でできる運動を継続(短時間！)するヒントを学びましょう！

持ち物:室内履き・ヨガマット(バスタオル可) 場所:地域ケアプラザ  
定員:15名(定員になり次第×切) 多目的ホール

| 日時                         | 内容                      | 講師   |
|----------------------------|-------------------------|--|
| 5/10(水)<br>11:00~<br>12:00 | 体幹を鍛える<br>(姿勢の維持)       | 齋藤 康樹氏<br>理学療法士<br>(介護老人保健施設<br>リハビリゾートわかたけ) |
| 5/24(水)<br>11:00~<br>12:00 | 上肢・下肢を鍛える<br>(セルフケアの充実) | 山本 雅代氏<br>作業療法士<br>(介護老人保健施設<br>リハビリゾートわかたけ) |



### 沢渡ノルデックの会より (元気づくりステーション)

毎月第1火曜日、三ツ沢公園に集合  
(10時) みんなで楽しく歩いています。  
初心者大歓迎！

#### 2023年の活動予定日

4/4 ※5/9(遠足予定)

6/6 7/4 ※8/1

9/5 10/3 11/7 12/5



※の日程は集合場所が変わる場合があります。

### 地域とつながる 百々(もも)かふえ

- ・日時: 毎月第2水曜日  
11:00~13:00
- ・場所: 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ
- ・参加費: 無料(お茶・お菓子付き)
- ・申込: 不要
- ※開催予定日: 4/12、5/10

認知症について話したり、  
考えたり、学んだり、息抜き  
をしたりと、地域の人、認知  
症の人、家族、専門職が集う  
カフェです。  
毎月1回開きます。  
どうぞご参加下さい。

新しいカフェ  
始まります！

主催: キャラバンメイト チーム沢渡  
共催: 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

申し込み・お問合せ

沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
お電話またはFAX、窓口にて

☎045-577-8210

FAX: 045-317-3171