

# 地域包括支援センターより

まずはお気軽に  
お電話ください

## 応援しています！元気づくりステーション

元気づくりステーションとは…

「身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的なグループ活動」です。

- ・地域の中で高齢者の健康づくりを進める自主活動グループ
- ・地域の高齢者が広く参加できます
- ・市民の皆様と横浜市が協働した活動

沢渡三ツ沢エリアには2つのステーションが活動しています

### ★沢渡ノルディックの会

9月3日（火）は

ノルディックウォーキングの講習会開催！

初心者歓迎。ポールの貸し出し（無料）は  
ケアプラザまでご連絡ください。

活動日：毎月第1火曜日 10時～

場 所：三ツ沢公園入口（バス停側）

費 用：なし



### ★散歩の会

活動日：毎月第4水曜日

（午前中で終了）

費用：200円

保険料：1200円（年間）



認知症キャラバンメイト  
チーム沢渡

## 百々(もも)かふえ



あやとりサトシくんが百々かふえにやってくる！

小学生あやとり名人“サトシくん”が百々かふえにやってきます。  
百々かふえは小学生も大歓迎です。  
ぜひ、遊びに来てね！

日時： **8月14日(水) 11:00～12:30**

場所： **地域ケアルーム・ボランティアルーム**



<デイサービスでの活動のようす>

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