

# めぐもい

# 11月



X (Twitter)



沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

## 秋の文化祭

11月24日(日)

9:45開場 10:00開演～13:30終了

ステージ発表・作品展示・パン販売  
飲食スペース

体組成計測定会 10:30～12:00

体重・体脂肪・筋肉量などを部位別に測定できます  
(ペースメーカー・妊婦の方はご遠慮下さい)



主催：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

協力：日本調剤(株) 鶴屋町薬局 上町カフェ  
問合せ 045-577-8210 (ケアプラザ)

皆さんの日頃の成果を是非ご覧ください

### ステージ発表

開会の言葉	
1. R250 (フォークギター&歌)	10:00
2. みんなdeうたおう (ケアプラザ歌の講座)	10:15
3. SFC (フォークギター)	10:30
4. よつば会 (ダンス)	10:45
5. かながわママコーラスマミムジカ (ママコーラス)	11:00
6. Mums & Kids えいごあそび (リトミック)	11:15
準備	
7. レインボー・カマアイナス (ハワイアンバンド)	11:45
8. 横浜ひがしおやこ劇場 (劇)	12:00
9. 沢渡ハーモニカ	12:15
10. 湘南シーサイドリリーズ (コーラス)	12:30
11. 日本舞踊サークル	12:45
12. ALELE (ウクレレ)	13:00



作品展示 ぼれぼれ、俳句同好会、横浜翠嵐高校書道部 (水彩画)



体組成計測定会 10:30～12:00  
体重・体脂肪・筋肉量などを部位別に測定できます  
(ペースメーカー・妊婦の方はご遠慮ください)



上町カフェパン販売 10:00～13:30

## ステップアップヨガ

2か月毎にテーマが変わります!

※その他詳細は  
中面の表をご覧ください



← 年間スケジュールは  
こちら

11月・12月は…

\*姿勢改善

\*膝痛予防・改善

に特化した内容です!



## クリスマスコンサート

- ◆日時：12/21(土) 10:30～11:30
- ◆場所：多目的ホール ◆参加費：無料
- ◆定員：25名(先着順) ◆対象：どなたでも
- ◆出演：ピアノ&歌唱：福井早枝子さん  
バイオリン：鬼頭文子さん  
チェロ：小田健さん
- ◆申込み：10/30(水) 10:00～  
電話または窓口



※包括支援センター・生活支援・地域活動交流 共催事業

## 横浜翠嵐高校書道部と書初めをしよう!

- ◆日時：12/25(水)  
①14:00～15:00 ②15:15～16:15
- ◆場所：多目的ホール ◆参加費：無料
- ◆対象：小学3年生～小学6年生 先着12名
- ◆持ち物：上履き・習字道具・半紙・墨汁・  
新聞紙・課題のお手本
- ◆申込み：11/20(水) 10:00～  
電話またはQRコード

