

めぐもり

2月

発行元：横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

住所：横浜市神奈川区沢渡56-1

電話：045-577-8210

発行責任者：所長 原島 隆行

URL : wakatake.net/category/facility/caresawatari/



X (Twitter)



ひなまつりアレンジ

花桃やかわいらしい春のお花を使って、お雛様のお祝いにぴったりのアレンジメントを作ってみませんか？

皆様のご参加をお待ちしております。

- ◆日時…2/18(火) 13:30~15:00
- ◆場所…多目的ホール
- ◆定員…13名
- ◆参加費…2000円
- ◆持ち物…花用はさみ(お持ちの方) 持ち帰り袋
- ◆講師…白楽花園 飯泉高博さん
- ◆申込み…1/27(月) 10:00~ 電話または窓口



<アレンジ見本>

医療法人社団ゆうま会・横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

春の食育ワークショップ ～親子でつくるう桜もち～

桜の季節に欠かせない桜餅。関東風、関西風の2種類を習います。桜餅について、管理栄養士さんと一緒に親子で楽しく学びましょう！

- ◆日時…3/28(金) 10:00~12:00
- ◆場所…調理室
- ◆対象…小学校低学年(新1年生含む)のお子様とその保護者 5組
- ◆参加費…1組 1000円 (2種類を計4個作成)
- ◆持ち物…エプロン・三角巾・手拭きタオル・上履き・マスク・筆記用具
- ◆担当者…赤尾内科クリニック管理栄養士



関西風



関東風

おやこの広場 ゆらゆらおひなさま

紙皿を使った、触るとゆらゆらと揺れるかわいいおひなさまを作ります。

当日はお子様にお顔を描いてもらいます。どんなお顔のおひなさまが出来るかお楽しみに！！

- ◆日時…2/13(木) 11:00~11:30
- ◆場所…地域ケアルーム・ボランティアルーム
- ◆参加費…無料
- ◆持ち物…なし
- ◆申込み…不要



ステップアップヨガ

2月のテーマ

- ★腰痛改善
- ★腹式呼吸をマスターしよう

3月のテーマ

- ★頭スッキリ！
- 花粉症対策

※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

自主事業報告



書初め教室の様子



冬休み企画として、「書初め教室」を開催しました。

昨年に引き続き、横浜翠嵐高校書道部の生徒さんにご協力いただき、楽しく書初めをしました。参加した小学生の皆さんたちは、生徒さんからアドバイスをもらって驚くほどどんどん上達！！書道部のみなさん、ありがとうございました！！

