



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/



めぐもり

4月

金曜ヨガ リニューアル!!

2025年度より『ほぐしヨガ』という名称に変わります！
2か月ごとにテーマを変えて取り組みながら、身体の改善(メンテナンス)を行います。楽しみながら健康的な身体づくりをしましょう！初心者の方もどうぞご参加ください！

新年度のはじまり、
ヨガで心も身体も
ほぐしましょう！

4月・5月のテーマ
心身のリフレッシュ
&腰痛改善

カラダ改善ヨガ講座
ほぐしヨガ
2か月ごとにテーマがあります
皆さんでカラダをメンテナンス!!
第1・第3金曜日
10:00~11:00

4月5月のテーマ
心身のリフレッシュ
腰痛改善

場 所：多目的ホール
参加費：400円
講 師：千葉由佳 先生
申込み：前月の25日(日曜の場合は26日) 10:00~
お電話または受付で
沢渡三ツ沢地域ケアプラザ
TEL.045-577-8210
年間スケジュールはコチラから

手作り味噌



『味噌作り』、今年も開催します！
自分の手で作る喜びを感じながら、愛情たっぷりのおいしい味噌を手作りしてみませんか？

◆日 時…5/26(月) 10:30~12:00

◆費 用…味噌1kg…1330円
2kg…2440円

◆持ち物…エプロン・三角巾・手拭きタオル
味噌の容器・持ち帰り用袋
筆記用具・マスク

◆申込み…4/14(月) 10:00~電話または窓口
※希望のkg数をお選びください。



< 昨年の様子 >

※出来上がった味噌は、1つの容器に詰めるようお願いします。

容器の販売も承ります

< 容器販売価格 >

1kg用(1.35L)…140円
2kg用(3L)…340円

生活支援コーディネーター 交代のお知らせ

18年間の永きにわたり、多くの方々と共に過ごすことができ、心から感謝しています。
仕事を通じて地域社会の大切さや人とのつながりの力強さを実感しました。ここで得た経験と知識は今後の人生に活かしていきたいと思えます。長い間、本当にありがとうございました。



今村 治子



長谷川 里子

このたび、沢渡三ツ沢地域ケアプラザにて、生活支援コーディネーターとして着任しました。地域の皆様にお力添えできるように、皆様と共に良い地域づくりを進めていければと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。