

めぐもり

8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/



HP

X
(Twitter)



夏バテ解消

アロマヨガ

暑い日が続き、身体が疲れ切っていませんか？アロマの良い香りに包まれながら、ヨガでリフレッシュ！残暑を快適に乗り切りましょう！

- ◆日時：8/22(金) 10:00~11:00
- ◆場所：多目的ホール
- ◆定員：15名(先着順)
- ◆参加費：400円
- ◆持ち物：ヨガマット、スポーツタオル、飲み物、動きやすい服装
- ◆講師：千葉由佳 先生
- ◆申込み：受付中



シニアのための スマホ講座&相談会



安心・安全にスマホを学ぼう！

【内容】

前半(10:00~10:30)

・詐欺や迷惑メールについての対策

後半(10:30~11:00)

・個別に質問、なんでも相談会

- ◆日時：9/17(水) 10:00~11:00
- ◆場所：多目的ホール
- ◆定員：10名(先着順)
- ◆参加費：無料
- ◆持ち物：ご自分のスマートフォン・筆記用具
- ◆講師：慶応義塾大学学生団体 孫の手
- ◆申込み：8/5(火) 10:00~ 電話または窓口



神奈川県委託事業コグニサイズ講師派遣事業

コグニサイズを たのしもう

コグニサイズで ころも体もいきいきと
簡単な「運動」と「やさしい体操」を組み合わせ、どなたでもご参加いただけるプログラムです。体を動かすことが久しぶりの方も、運動がちょっと苦手という方も大歓迎。ゆったりとしたペースで、笑顔で楽しく体を動かしましょう♪
「ちょっと気分転換したいな」「仲間と楽しい時間を過ごしたいな」そんなあなたにぴったりのひとときです。どうぞお気軽にご参加ください。

- ◆日時：9/12(金) 10:00~11:30
- ◆場所：多目的ホール
- ◆定員：20名
- ◆参加費：無料
- ◆持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装
- ◆講師：公益財団法人かながわ健康財団 茂木潤一氏
- ◆申込み：受付中



運動用具
「ラダー」
を使って
ステップ



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」が百々かふえの時間にきてくれます！百々かふえは小学生も大歓迎。ぜひ、遊びに来てください！

あやとりは
11:30から始まります！



- ◆日時：8/13(水) 11:00~12:30
- ◆場所：地域ケアルーム・ボランティアルーム
- ◆対象：地域の方・認知症の方やご家族
- ◆参加費：無料
- ◆申込み：不要