

管理栄養士  
さん

## 栄養講座 参加無料

- ①筋肉をつくる食事(サルコペニア予防)  
日 時：12月16日(火)
- ②高血圧と塩分 (高血圧予防)  
日 時：1月20日(火)  
時 間：11:00～12:00  
定 員：30名(65歳以上)  
講 師：医療法人社団ゆうま会  
みづわ認定栄養ケア・ステーション

ひとりで悩んでいませんか？

## 介護者のつどい 茶話会

～参加者同士でお話しませんか？～

- 日 時：1月27日(火)  
10:00～11:00  
場 所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ  
対 象：介護をしている方  
介護に興味がある方  
これから介護を考えている方  
お気軽にご参加ください！お待ちしております。  
次 回：令和8年2月24日(火)



## 司法書士による 無料相談会

成年後見 遺言 相続

日時：2月17日(火)

- ①13:30～14:00  
②14:00～14:30  
③14:30～15:00 1組30分程度  
④15:00～15:30 (先着8組)

申込み… 事前予約制 1/12(月)～  
共催：神奈川区包括支援センター連絡会

お問合せ・申込み

横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ包括支援センター  
TEL045-577-8210 FAX045-317-3171

## 令和8年 新春 運動講座 参加無料



### ①座りながら筋トレ

- 日 時：1月19日(月)11:00～12:00  
場 所：鶴屋町町内会館(土足でOK)  
(鶴屋町3丁目29-1TCプラザ)



### ②転倒予防のための筋トレ

- 日 時：2月9日(月)11:00～12:00  
場 所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ  
持ち物：上履き・飲み物  
申込み：受付中(各回15名)  
講 師：小出依子氏(健康運動指導士)



## あたまの健康セミナー ～今日から始める脳活～



かんたんな読み書き・計算とコミュニケーションで脳を活性化！楽しみながら認知症予防に取り組んでいきましょう！生活の中ですぐに取り組める実践的な内容がいっぱい！

- 日 時：1月28日(水)  
10:00～11:00

- 場 所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ  
講 師：庄司圭介氏  
(社会福祉士  
精神保健福祉士)

- 公文教育研究会 学習療法センター  
普及部東日本チームエリアマネージャー  
定 員：20名  
参 加：無料  
持ち物：筆記用具  
申 込：受付中



※今月の「はせ散歩」はお休みします。  
来年度もよろしくお願ひします。