

管理栄養士
さんの

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
みつざわ認定栄養ケア・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いします。