

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：2月24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3月24日(火)



## 運動講座

参加無料

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：定員15名 65歳以上

講 師：小出依子氏(健康運動指導士)



## 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

## 早春健康ウォーキング

《三ツ沢地区保健活動推進員主催》

日 時：2月26日(木)  
10:00～12:00

集 合：三ツ沢上町駅(ファミリーマート側)

＜当日、NHK7時の降水確率40%以上の場合は中止＞  
(現地集合 9:55までにお越しください)

対 象：三ツ沢地区にお住まいの方

コース：三ツ沢上町駅から片倉うさぎ山公園裏の  
尾根道を通り、片倉町駅まで歩きます。

※ご自身の体調や歩行状況に合わせ、  
無理のないご参加をお願いします。

後 援：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ



今月の  
はせ散歩



## 百々かふえ～沢渡の会～

第1水曜日 11:00～12:30

(8月お休み)

沢渡自治会館(沢渡17)

参 加：どなたでもどうぞ

参加費：無料

飲み物：おかわり自由

沢渡地区のみなさん

「介護保険のお話」や「かめ亀手ぬぐいサイズなど定期的にやっています」



笑顔あふれるスタッフが  
出迎えます♪月1回のリ  
フレッシュタイムに、ぜひご  
参加ください。



みなさん、  
沢渡にもカフェが  
あるんですよ！

地域のカフェ情報は今号で最終回となりますが、お気づきの地域情報が  
ありましたら、沢渡三ツ沢地域ケアプラザまでぜひお寄せください。

