

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)

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

今月のはせ散歩

沢渡地区のみなさん



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



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: おわりり自由

「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」



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。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。



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)

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