

めぐもり



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/



X
(Twitter)



横浜翠嵐高校科学部と遊ぼう!

夏休みの大人気イベント、今年も開催します!

日 時：7/26(日)10:00~12:00

場 所：多目的ホール

対 象：小学校3年生~6年生(保護者の見学有り)

参加費：無 料

定 員：先着15名

持ち物：筆記用具・上履き

申込み：6/15(月)~

QRコードにて



中町ハイツ 体力測定会



~測定会終了後は皆でワイワイお茶しましょう~

日 時：8/5(水)10:00~11:30

10時~体力測定会

場 所：中町ハイツ集会所

対 象：どなたでも

申込み：7/1(水)10時~(ケアプラザにて受付)

内 容：体組成計・握力など 定 員：10名程度

測定後はお茶を飲みながら交流会

協 力：薬樹薬局三ツ沢

※動きやすい服装でご参加ください。



参加費
無料

おやこであそぼう!

おやこの
広場

リトミック

歌や音楽に合わせて、親子で楽しく触れ合いましょう!参加お待ちしております。

日 時：7/9(木)11:00~11:30

場 所：地域ケアルーム・ボランティアルーム

対 象：乳幼児とその保護者

参加費：無 料 申込み：不 要

講 師：児童発達支援事業所おとまる

代表 大西美智子さん



《講師紹介》

横浜市の小学校教諭として17年間、特別支援教育の現場で多くのお子さんの発達支援、家庭支援に携わられています。また、保育園にてリトミック講師としてもご活躍。

乳幼児安全救急法講習

こどもが起こしやすい事故の予防と手当の仕方について、神奈川消防署の方からわかりやすく説明していただきます。

日 時：7/23(木)10:30~11:30

場 所：多目的ホール

対 象：乳幼児とその保護者

参加費：無 料 申込み：不 要

※この講習は「かなーちえ沢渡出張ひろば」
内にて行います。

講座内容

誤飲・救急車を呼ぶタイミング
ケガをした時の止血方法・熱中症対策
地震の際の緊急対応等

※講座内容は変わることもあります



元気づくりステーション 沢渡ノルディックの会

ノルディックウォーキング 基礎講座



ノルディックウォーキングの基礎を学べます!
(ポールの使い方と歩き方の基本)

日 時：9/1(火)10:00~11:00

場 所：多目的ホール

対 象：おおむね65歳以上の方

参加費：無 料 申込み：不 要 ポール貸出あり

持ち物：上履き・タオル・飲み物・専用ポール

講 師：日本ノルディックウォーキング協会

公認インストラクター

新規メンバー
募集中

毎月第1火曜日 10時~11時

三ツ沢公園内を楽しく歩いています

