

行政書士による 無料相談会



成年後見 遺言 相続

日時：9/11(金)

①13:30~14:00

②14:00~14:30

③14:30~15:00

④15:00~15:30

1組30分程度(先着8組様)

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

内容：成年後見・遺言・相続など

事前申し込み制・受付中

共催：神奈川区包括支援センター連絡会



秋のボイストレーニング& かめ亀手ぬぐいサイズ

日時：9/16(水)、30(水)

10/21(水)、28(水)

いずれも10:00~11:30

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

講師：安彦栄子先生

参加費：無料

申込み：受付中

定員：30名程度

持ち物：室内履き・手ぬぐい・飲み物



ひとりで悩んでいませんか？

介護者のつとて茶話会

～参加者同士でお話ませんか？～

日時：9/15(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

どなたでもお気軽にご参加ください。

【次回の開催予定】

10/27(火)、11/24(火)、12月はお休み

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：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

対象：おおむね65歳以上の方

参加費：無料 申込み：不要

持ち物：上履き・タオル・飲み物・専用ポール
(貸出あり)

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

主催：元気づくりステーション
沢渡ノルディックの会

新規メンバー
募集中



沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

秋の文化祭

沢渡三ツ沢地域ケアプラザでサークル活動をされている方々の発表の場として、一昨年度好評をいただきました「秋の文化祭」を今年度開催することとなりました。

各サークルのステージ発表や作品の展示は、どなたでもご自由に見学できます。

皆様、是非お越しください。お待ちしております。

日時：9/27(日) 10:00~13:30 (9:45開場)

内容：ステージ発表(11団体)・作品展示(2団体)・パン販売・お菓子販売

主催：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

協力：上町カフェ・グリーンロード・デイサービス グッドデザイン

