

ぬくもり



HP

X
(Twitter)

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3ました「秋の文化祭」を今年度も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・ぐりーんろーど・デイサービス グッドサイン



姿勢改善&アクティブ健康運動教室

～ソーラーポールで無理なく身体を整えよう～

申込み
9/4(金)
10:00～

ソーラーポールという健康器具を使い、日常生活で崩れがちな姿勢や関節のゆがみを無理なく調整し、インナーマッスルや関節にアプローチをします。運動が苦手な方でも大丈夫！是非、ご参加ください。

日 時：10/ 6(火) 第1回：上半身編 ～肩こり解消&スッカリ姿勢～

10/13(火) 第2回：下半身編 ～つまづき・転倒予防&スムーズな歩行～

10/20(火) 第3回：ソーラーポールフル活用編

～全身すっきり&おうちでできるセルフケア～

各回 10:00～11:00

場 所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 定 員：各回10名(先着順) 参加費：500円/1回

持ち物：飲み物・タオル・運動のできる服・運動靴 講 師：小出依子氏



地域ケアプラザの相談時間が下記のように変更になります

【現在】令和8年9月まで

月～土	9時～18時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	18時～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9時～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17時～翌9時	電話相談 コールセンター



【変更】令和8年10月から

月～土	9時～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17時～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9時～翌9時	電話相談 コールセンター

※ご相談や介護保険の申請の際は、事前のご連絡をお願い致します

相談専用電話 045-577-8213