



簗沢地域ケアプラザ



住所：横浜市中区簗沢13-204
電話：045-663-6960

※金額の記載のないものは、全て無料。

※来館時はうわばきをご持参ください。

八起会：毎月第2・4火曜日13:30～14:30

認知症・転倒予防に役立つ、座ってできる体操を行います。
(対象：概ね60歳以上の方) ※初参加の方はご連絡ください。

介護予防講座：

毎年 専門分野の講師をお招きして、口腔ケア：年2回、
栄養・食事：年2回、体操：年2回、フットケア：年2回の
開催を予定しています。日時・場所等は、お問い合わせ

介護者のつどい：2021年9月27日(月)、 12月22日(水)13:30～15:00

介護中のご家族には、第三者にはなかなか理解されない悩みや
苦勞 があります。介護者同士で集まり、一緒にお話しませんか。

簗沢サロン：毎月第4水曜日10:00～12:00

手芸・ぬり絵を楽しむサロンです。(対象：概ね60歳以上の方)
※手芸のみ材料費100円 ※初参加の方はご連絡ください。

イキイキ会：毎月第3木曜日 14:00～16:00

すうじ盤、計算ドリル、漢字熟語、数独等に継続的に取
り組み、脳の活性化を図ります。
参加費：1回 120円(茶菓子、資料代)

みのさわパタンク広場：毎月第3火曜日 13:30～15:00

目標球に向かって玉を投げ合い、より近づけることで得点
を競争するボールゲームです。職員がルール説明します
ので、お気軽にご参加下さい。
(対象：概ね60歳以上の方)

お気軽ランチ：(現在はつどいのみ)

毎月第1火曜日12:00～14:30

広い部屋で参加者同士の距離を確保しながら、出入り自由・
申込不要でお話をしています。途中入出、退室可能。飲物は
各自ご持参ください。館内に自動販売機もございます。

