

令和8年度



つどい 介護者の の

介護されている方同士、お話しませんか
心も体もリフレッシュ

毎月 第3 火曜日 ※8月は休会

	時間	内容
① 体操	10:00～10:30	座って体操、リフレッシュ 講師:新井菜保子氏
② 茶話会	10:30～11:30	気軽にお話、情報交換

※①②どちらかだけの参加も可

清水ヶ丘地域ケアプラザ

南区清水ヶ丘49番地

TEL ▶ 045-253-0071

前日までに
お電話で
お申し込み下さい
お気軽にどうぞ!

会場地図



介護する人もされる人も
安心して暮らしていく
ために



- 京浜急行
「南太田」駅より徒歩15分
- 横浜市営地下鉄
「吉野町」駅より徒歩20分