



ボイストレーニング講座



嚥下機能の向上にも効果があるという発声、「歌って健康」を実践しましょう。感染症予防対策のため、各回とも少人数（10名）マスク着用です。窓は開放します。寒さ対策の服装調節は各自でお願いします。※一回のみの参加も可

1月 3回コース

1月12日（水）

1月19日（水）

1月26日（水）

2月 3回コース

2月 8日（火）

2月15日（火）

2月22日（火）

時間：10時～11時10分

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料 持ち物：マスク着用・スリッパ

講師：安彦 栄子先生

内容：発声法や呼吸法

申し込み：電話またはFAXで。1月・2月どちらかにお申込みください。

（定員になり次第締め切り） ※状況により中止の場合もあります。



神奈川区 みまもりキーホルダー



名前、住所、電話番号などの情報をお住いの地域ケアプラザ・地域包括支援センターに登録すると、登録番号が記載されたキーホルダーをお渡しします。それを常時身に付けていただくことで、救急搬送されたり、警察に保護されたりしたときに、登録番号をもとに適切な情報提供を行うシステムです。

対象者：鶴屋町2～3丁目、沢渡、三ツ沢上町、中町、下町、東町、西町、南町にお住いの方
※神奈川区内で上記以外にお住いの方は、登録場所が異なります。
65歳以上で神奈川区にお住いの方

費用：無料（おひとりに1個配布します）

申込み：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ
※申込みできるのは、原則ご本人、ご家族の方です

持ち物：印鑑・本人確認証（介護保険証、運転免許各種手帳、マイナンバーカード、在留カード等）

登録事項：氏名・性別・生年月日・住所・電話番号緊急連絡先・かかりつけ医療機関・病歴・担当ケアマネジャー・事業所名等

