

地域包括支援センターより

まずはお気軽に
お電話ください

包括支援センター主催のノルデック・ウォーキングが、令和3年5月より元気づくりステーションとして自主化へ！
「沢渡ノルディックの会」として活動しています。



沢渡ノルディックの会



令和4年度の活動予定日（三ツ沢公園入口）※集合場所変更の可能性あり
（毎月第1火曜日10：00～（祝日の場合は第2火曜日）

10月以降の
予定は随時ご案
内します

4月5日（火）

5月10日（火）

6月7日（火）

7月5日（火）※

8月2日（火）※

9月6日（火）

雨天中止

三ツ沢公園を歩いていますが、令和4年度は遠足も予定しています。集合場所に関しては変更になる場合があります。

参加ご希望の方は事前に沢渡三ツ沢地域ケアプラザ（包括支援センター：045-577-8210）へお問い合わせください。

ポールを使うノルディック・ウォークは四点歩行になるため、ウォーキングと比べて膝・腰にかかる負荷が軽減されるといわれています。
地域の仲間と楽しく歩き、健康促進！

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

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）

※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。

登録事項：氏名・性別・生年月日・住所・電話番号

65歳以上で神奈川区にお住いの方

緊急連絡先・かかりつけ医療機関・病歴

費用：無料（おひとりに1個配布します）

担当ケアマネジャー・事業所名等

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

○地域包括支援センターより ～身近な相談窓口です～

・介護保険を利用したいが、手続きはどうしたら？高齢の親が心配だけれど、何からどうすれば？
介護予防に取り組みグループ活動を始めたい方…

→まずはお電話を。場合によっては、包括支援センターの職員がご自宅に訪問もできます。