

# 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

## 行政書士無料相談会

### 後見・遺言・相続について 個別相談会

横浜市内でご活躍されている行政書士が、個別相談をお受けいたします。普段疑問に思っているちょっとしたことなども、お気軽にお申込みください。

- ◆日時 9月17日(土) 13:30~15:30
- ◆場所 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ
- ◆定員 8組 1組30分程度
- ◆持ち物 マスク着用
- ◆申込み 要事前申込



9月1日(木)より受付開始

☎045-577-8210(地域包括支援センター)



## 2022年度 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ フレイル予防カレッジ (後期)

無料講座

9月・10月は運動、栄養講座！運動講座では身体を動かすので、動きやすい服装でご参加ください。

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ  
(多目的ホール)  
申込み：☎045-577-8210  
(地域包括支援センター)

### 第6・7回フレイル予防 (栄養)

講師：荻田春奈氏・長谷川渚氏  
(赤尾内科クリニック・管理栄養士)

受講日：10月12日(水)  
10月19日(水)  
時間：10:00~11:00  
持ち物：スリッパ マスク着用



### 第4・5回フレイル予防 (運動)

講師：吉村正樹氏  
(リハビリゾートわかたけ・作業療法士)

受講日：9月13日(火)  
9月20日(火)  
時間：11:00~12:00  
持ち物：ヨガマット(バスタオル可)  
室内履き



※受講は予約申し込み制です。各回定員15名(定員になり次第締め切り)  
今後の感染状況により、中止になる可能性もございます。ご了承ください。

## 神奈川県 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  
※神奈川県内で上記以外にお住いの方は、  
登録場所が異なります。  
65歳以上で神奈川県にお住いの方

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

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



※申込みできるのは、原則ご本人、ご家族の方です