

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

2022年 ボイス トレーニング



嚥下機能の向上にも効果があるという発声・呼吸法を学び、「歌って健康」を実践しましょう。感染症予防対策のため、マスク着用をお願いします。

場 所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

参加費：無料

持ち物：マスク着用・スリッパ

内 容：発声法や呼吸法

講 師：安彦栄子先生

申し込み：申し込み書または電話・FAXで
(各回15名になり次第締め切り)

日 程：11月16日(水)
11月22日(火)
11月29日(火)
時 間：10時～11時10分

※水曜日と火曜日です！



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

10月は栄養講座！フレイル（虚弱）を
予防する食事や食べ方について学びま
しょう。

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)

※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。

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



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