

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!

秋の体力測定会

日時: 令和4年11月17日(木)10時~11時30分

場所: 南町会館

予約不要

測定: 握力・5m歩行・片足立ち



参加者に亀かめ手ぬぐい、
栄養バランスマットをプレゼント!

南町以外にお住まいもご参加いただけます。当日、南町会館ではカフェ
(参加費100円)開催中。
※測定会のみ参加の方は参加費不要

主催: 神奈川区役所

協力: 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ
運動ボランティアの皆さん

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

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

