

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



2023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・呼吸法を学んでみませんか？
2023年も皆さんで「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)



※1回のみ参加も可です。

日 程：2月14日(火) 3月1日(水)
2月21日(火) 3月8日(水)
2月28日(火)

時 間：10時～11時10分

※水曜日と火曜日です！

無料講座

予約制

アドバンス・ケア・プランニング(ACP) 『人生会議』関連講座

もしもの時、どのような医療やケアを望んでいますか？

『人生会議』とは自分の大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、
また、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。

自分の将来や万が一の時に備えて考える機会に『人生会議』について学んでみませんか？

上手な医療のかかり方

講師：赤尾内科クリニック
赤尾 正樹先生

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 多目的ホール

月日：令和5年1月13日(金)

時間：13時～14時

持ち物：筆記用具、上履き、マスク着用

申込み：定員20名先着順



訪問看護師と人生会議について考えてみよう

講師：訪問看護ステーション芍薬
がん看護専門看護師 荻原 修代氏

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 多目的ホール

月日：令和5年2月10日(金)

時間：13時～14時

持ち物：筆記用具、上履き、マスク着用

申込み：定員20名先着順



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)



※詳細については、包括支援センターまで
お問合せ下さい。

地域交流
より



ステップアップヨガ 1day レッスン

ヨガに慣れてきた方、ポーズをもっと取りたい方、
是非ご参加下さい！

- ◆日時…2/3(金) 10:00～11:00
- ◆場所…当館 多目的ホール
- ◆持ち物…ヨガマット(またはバスタオル)・飲み物
動きやすい服装・上履き
- ◆定員…15名(要申込・先着順) ◆参加費…400円
- ◆申込…電話または窓口(地域交流まで)
- ◆講師…千葉由佳さん(横浜市内地区センターなどでヨガ指導)