

# 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

予約制

無料講座

## 人生会議をご存じですか？ ～自分らしい生き方を選ぶために～

『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？

### 第2回目 『より良く生きるための人生会議とは』

**日時** R5年7月11日(火) 10:00～11:00

**場所** 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ(多目的ホール)

**講師** 神奈川区在宅医療連携拠点 木村光代 様

**持ち物** スリッパ **定員** 20名

**次回の予定** 第3回 高齢者の住まいについて

第4回 医療について

第5回 最期まで自分で決めるお金の使い方



## 体力測定会



**日時**：R5年8月1日(火)  
10:00～11:30

**場所**：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

**内容**：握力測定

開眼片足立ち

5m歩行等

**持ち物**：上履き

飲み物

参加無料

予約不要

- ・歯科衛生士によるミニ講話あり！
- ・参加された方に神奈川区のオリジナル手ぬぐいを差し上げます。

主催：神奈川区役所

協力：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ  
健康アップ協力隊の皆さん



## ボイストレーニング

嚙下機能の向上にも効果があるという発声法・呼吸法を学び、「歌って健康」を実践しましょう。

参加  
無料

**日程**：7月 5日(水)

7月12日(水)

7月18日(火)



**時間**：10時～11時15分

※水曜日と火曜日です

**場所**：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

**持ち物**：スリッパ

**申し込み**：電話・FAXで(定員20名)

**内容**：発声法や呼吸法

**講師**：安彦栄子先生

申し込み・お問合せ

沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 地域包括支援センター

お電話またはFAX、窓口にて

☎045-577-8210

FAX：045-317-3171