

# 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5回目『最後まで自分で決めるお金の使い方』



**日時** R5年10月11日(水) 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** 横尾佳子様 (行政書士よこお事務所)

**持ち物** スリッパ **定員** 20名

\*成年後見・遺言などのお話もあります。

### 家庭での介護について

起き上がりや移動の介助の仕方、介護ベッドや車いすなど福祉用具の使い方など、基本的な家庭での介護について介護福祉士の資格をもったスタッフがお伝えします。

**参加無料**

**日時**：11月22日(水) 10時～11時

**場所**：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

**内容**：家庭での介護について

**協力**：(株)サンライトホーム

**持ち物**：筆記用具・スリッパ



### 秋の体力測定会

**日時**：11月14日(火) 10:00～11:30

**場所**：三ツ沢下町会館 三ツ沢下町10

(横浜市営地下鉄 三ツ沢下町駅3出口0分)

**測定項目**：握力・片足立ち・5m歩行等

参加された方に **かめ亀てぬぐい** を差し上げます。

※測定会のみ参加の方は参加費はかかりません。

会館ではカフェ(参加費100円)開催中

共催：神奈川区役所

健康アップ協力隊のみなさん



### かめ亀手ぬぐいサイズ & ボイストレーニング

かめ亀手ぬぐいサイズ(体操)とボイストレーニングの講座です。  
身体をほぐし、歌を歌って楽しく健康増進

**日時**：11月1日(水)

11月8日(水)

11月15日(水)

**時間**：10時～11:30分



**参加無料**

**場所**：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

**講師**：安彦栄子先生(ボイストレーナー)

**持ち物**：踵のある履物・タオル・飲み物

**定員**：15名

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