

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年度 体力測定会



11月14日(火)

三ツ沢下町会館

(地下鉄三ツ沢下町駅3出口0分)
10時～11時30分

12月12日(火)

三ツ沢西町自治館

(三ツ沢西町11-33)
10時～11時00分

12月14日(木)

三ツ沢東町自治会館

(三ツ沢東町2-29)
10時～11時00分

参加された方に**かめ亀てぬぐい**を差し上げます。

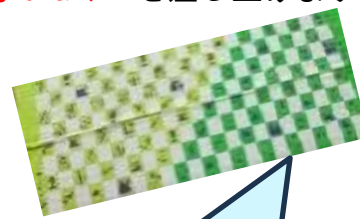
測定項目：握力・片足立ち等…

申し込み：不要、直接会場ににお越しください。

当日はカフェ（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



かめ亀てぬぐい



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時30分

参加無料

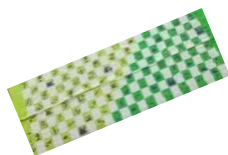


場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

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



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、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



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