

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

2024年
新春

ボイストレーニング

&かめ亀てぬぐいサイズ

2024年「歌って健康」を合言葉に、身体と口腔機能の向上を目指しましょう。
歌うこと、身体を動かすことで元気な一年を過ごしましょう。

参加無料

日程:1月10日(水)
1月17日(水)
1月24日(水)
時間:10時~11時30分



歌と体操で
リフレッシュ

場所:沢渡三ツ沢地域ケアプラザ
持ち物:踵のある履きもの・手ぬぐい(タオル)・飲み物
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)
内容:ボイストレーニング
かめ亀てぬぐいサイズ(体操)
講師:安彦栄子先生(ボイストレーナー)



体力測定会



12月12日(火) 12月14日(木)
三ツ沢西町自治会館 三ツ沢東町自治会館
(三ツ沢西町11-33) (三ツ沢東町2-29)
10時~11時 10時~11時

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、直接会場にお越しください。



かめ亀てぬぐい

当日はカフェ(参加費100円)開催中

共催:神奈川県役所

健康アップ協力隊のみなさん



◎ノルディックウォーキング(元気づくりステーション)

毎月第1火曜日:三ツ沢公園入口(バス停側)

12/5(火) 1/9(火) 10時~ 予約不要

※1月は第2火曜日に変更です。

司法書士

個別相談会

日時:令和6年2月17日(土)

場所:沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

内容:成年後見・遺言・相続

時間:13時30分~15時30分

各2組 30分程度

予約優先となります。

参加無料

先着8組



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