

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

春・夏
秋・冬
ボイス & かめ亀手ぬぐいサイズ
トレーニング



2024年も「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。
歌ってハッピー！体操で健やかな身体づくりを！
今年は四季を通して講座を開催いたします。ぜひご参加ください。

	春	夏	秋	冬
開催日時	4/3(水) 4/10(水) 10時～ 11時30分	6/5(水) 6/12(水) 10時～ 11時30分	10/2(水) 10/9(水) 10時～ 11時30分	1/8(水) 1/15(水) 10時～ 11時30分
定員	15名	15名	15名	15名
申し込み	2/1～	4/1～	8/1～	11/1～

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

参加費：無料

持ち物：室内履き・手ぬぐい・飲み物

内容：ボイストレーニング(発声法・呼吸法)
かめ亀てぬぐいサイズ(体操)

講師：安彦栄子先生

歌と体操で
リフレッシュ



体力測定会

日時：令和6年3月21日(木)

場所：三ツ沢南町町内会館

時間：10時～11時

申し込み：不要

測定項目：握力・開眼片足立ち

ふくらはぎ周囲長測定等

参加された方にかめ亀手ぬぐいを差し上げます。

当日、会館ではカフェ(100円)開催中！



元気づくり
ステーション
参加者大歓迎！

◎ノルディックウォーキング

活動日：毎月第1火曜日 10時～

場所：三ツ沢公園入口

(バス停側)

費用：なし

◎散歩の会

活動日：毎月第4水曜日 午前中で終了

費用：200円

保険料：1200円(年間)

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