

無料

秋の体力測定会



日時 令和6年9月19日（木）
10時～11時

場所 三ツ沢南町町内会館
（三ツ沢南町10-6）

内容 握力・片足立ち測定



デザインが
新しくなり
ました

参加者された方にかめ亀てぬぐいを差し上げます。

- ・南町以外にお住まいの方もぜひご参加ください。
- ・事前申し込みは不要、直接会館にお越しください。
- ・当日、会館ではカフェ（参加費100円）開催中。
※測定会のみ参加の方は参加費はかかりません。

共催：神奈川県役所
健康アップ協力隊の皆さん

行政書士による 無料相談会



成年後見 遺言 相続

日時：令和6年9月12日（木）

- ① 13時30分～14時00分
- ② 14時00分～14時30分
- ③ 14時30分～15時00分
- ④ 15時00分～15時30分

1組30分程度（先着8組様）



場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

内容：成年後見・遺言・相続など

事前申し込み制・受付中

共催：神奈川県包括支援センター連絡会

参加無料

申込不要

ノルディックウォーキング基礎講座 （共催：神奈川県役所）

元気づくりステーション『沢渡ノルディックの会』が主催し、歩き方を学んでいます。
初めての方も、この機会に一緒にまなびませんか？



日時：令和6年9月3日（火）10時～11時

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

講師：秋庭 佐奈枝 氏（日本ノルディックウォーキング協会）

内容：ノルディックウォーキングの基礎
（ポールの使い方・正しい歩き方・ポールを使った準備体操や整理体操）

持ち物：飲み物、上履き、ポール（あれば）

新メンバー募集中！
毎月第一火曜日10時～11時
三ツ沢公園を楽しく、
ノルディックウォーキング
しています。

「ライフデザインノート活用講座」を行いました！！

ライフデザインノート

ライフデザインノートとは神奈川県版エンディングノート
のことです。病気やケガなど、自分の意思を伝えられなくなるときに備えて
準備し、活用するノートです。



- ・書いてみたいが、きっかけがなかった
- ・一人で書くのが難しい
- ・書き方がわからない

このようなお声から、参加者それぞれが
書けるところから、実際に書いてみると
いう講座を開催し、50代～90代の12名
の方にご参加いただきました。



<講座の様子>

<受講後の感想例>

- ・わかりやすい説明と資料だった
- ・考えるきっかけになった
- ・今後もこのような機会があるといい

※神奈川県では

～自らの意思で自分らしく生きるために～
ライフデザインノートを作成し、
神奈川県役所、地域ケアプラザなどで
無料配布しています。

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