

初めての方向け講座内容です



ボイス & かめ亀手ぬぐいサイズ トレーニング

申込み
受付中

沢渡三ツ沢地域ケアプラザでは、口腔機能の低下予防のため、ボイストレーニング講座を開催しています。
かめ亀手ぬぐいサイズはストレッチ中心の身体にやさしい体操！ボイストレーニング初めての方、この機会に体験してみませんか？

日 時：令和7年 4月9日(水)10時～11時30分

場 所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ(多目的ホール)

参 加：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)

パタカラ体操(お口の体操)

かめ亀手ぬぐいサイズ(体操)

歌唱(楽譜を見ながら歌います)

定 員：20名(65歳以上の方)

講 師：安彦栄子先生

毎月第二水曜日は百々かふえ開催中
講座の後はお茶しましょ！(無料)



体力測定会



日 時 令和7年3月10日(月)
10時～11時

場 所 三ツ沢西町自治会館
(三ツ沢西町11-33)

参 加 無料

申 込 予約不要(上記の時間内にどうぞ)
三ツ沢西町以外にお住まいの方もどうぞ！



測定項目：握力・5m歩行・片足立ち等

参加者された方に神奈川区オリジナルの
かめ亀てぬぐいを差し上げます。



共催：神奈川区役所
西友会(敬老会)の皆さん
健康アップ協力隊の皆さん

参加費無料

エンディングノート活用講座

弁護士に聞く

あなたの老後を助けてくれるものはどれ？
～ライフデザインノートから後見・遺言まで～

日 時：令和7年3月12日(水)

10時30分～11時30分

場 所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

対象者：どなたでも

申込み：令和7年2月11日(火)から電話か直接

介護者のつどい 茶話会

日 時：3月25日(火)10時～11時

場 所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

対象者：介護をしている方

介護に興味がある方

これから介護を考えている方

* 次回の茶話会：4月22日(火) 10時～11時

参加
無料



認知症ミニ講座&映画上映会

『僕とケアニンとおばあちゃんたちと。』

認知症ミニ講座

『安心して認知症で居られる居場所』

講師：株式会社つながり 代表取締役 神馬幸子氏
(社会福祉士・介護支援専門員)認知症プラットフォーム
スペースひだまり 認知症対応型通所介護運営

日 時：令和7年3月17日(月)

13時00分～14時45分

(受付：12時45分～)

対象者：認知症に関心のある方

申込み：事前申し込み制(定員48名)

受付中

場 所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

参加無料



横浜市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

申し込み・お問合せ