

2025
年度

ボイストレーニング

&かめ亀手ぬぐいサイズ

2025年はcafeもある!

参加無料

身体づくり、お口の働き（噛む力・飲み込む力）を保つことは健康寿命の延伸につながります。
神奈川区オリジナルの「かめ亀手ぬぐいサイズ」と「ボイストレーニング」で健康づくりを！
「歌って健康」を実践しましょう。

5/14(水)
10時～
11時30分

6/11(水)
10時～
11時30分

7/9(水)
10時～
11時30分

8月は
お休み

9/10(水)
10時～
11時30分

申込み受付中

10/8(水)
10時～
11時30分

11/12(水)
10時～
11時30分

12/10(水)
10時～
11時30分

1/14(水)
10時～
11時30分

毎月第二水曜日は
百々かふえ開催中
講座のあとはお茶
しましょ！（無料）

場 所: 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ
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)
定 員: 20名(65歳以上の方)
講 師: 安彦栄子先生



参加
無料

出張講座のご案内

地域包括支援センターの専門職が町内会館等に伺います。
気になる「介護保険の話」申請？どんな時に？
わかりやすくご説明します。



介護保険の話



かめ亀手ぬぐいサイズ

鶴屋町町内会館で「介護保険の話」とかめ亀手ぬぐいサイズでみなさんと交流
しました。（皆さんありがとうございます！）撮影：令和7年2月17日（月）

介護者のつどい 茶話会



日 時: 4月22日(火)10時～11時半
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

参加
無料

* 次回の茶話会: 5月27日(火) 10時～11時半

沢渡三ツ沢地域ケアプラザ・
神奈川県キャラバンメイト<チーム沢渡>による

参加無料

認知症サポーター養成講座

『認知症サポーター』とは認知症についての知識をもち、認知症の方や家族を温かく見守り、自分のできる範囲で活動する応援者のことです。認知症になっても、住み慣れたまちで暮らし続けられるように認知症サポーターの輪を地域に広げていきましょう。

日時: 令和7年5月12日(月) 13:30～15:00

持ち物: 筆記用具

申込み: 要

内容: 認知症の理解、認知症の方への接し方など



青空ラジオ体操

予約不要 参加無料

毎月第2木曜 10時～ 三ツ沢中公園でラジオ体操をやっています。ラジオ体操の後は中町カフェで！（第2木曜）



この旗が目印です

撮影: 令和7年3月13日(木)

申し込み・お問合せ

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