

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)  
10:00~  
11:30

6/11(水)  
10:00~  
11:30

7/9(水)  
10:00~  
11:30

8月は  
お休み

9/10(水)  
10:00~  
11:30

10/8(水)  
10:00~  
11:30

11/12(水)  
10:00~  
11:30

12/10(水)  
10:00~  
11:30

1/14(水)  
10:00~  
11:30

申込み受付中

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



沢渡三ツ沢地域ケアプラザ・  
神奈川区キャラバンメイト<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



## 介護者のつどい 茶話会



日 時: 5月22日(木)10:00~11:00

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: 6月24日 (火) 10:00~11:00

## 今月の はせ散歩

いーすと茶房(東町のカフェ) 東町自治会館

毎月第二木曜日 10:00~12:00 料金: 100円

いーすと茶房では子どもも大人も楽しく交流しています。  
男性のみなさんもお話がはずんでいました!



可愛い看板が!





東町のみなさん

 **はせ散歩**

令和7年度より着任した新任の生活支援コーディネーター長谷川が地域情報を紹介します。  
はせ川がはせ参じます。

地域の情報は長谷川までお待ちしています

