



令和8年7月号 (NO.388号)

〒221-0015 神奈川区神之木町7-1

《発行》横浜市神之木地域ケアプラザ

発行責任者：所長 小藪 基司

☎(代表) 435-2906 FAX 435-2908

[福祉・保健に関する相談電話] 435-3096

*介護に関するご相談は電話・FAXでも受け付けます

地域ケアプラザとは...

誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域をつっていくための拠点として、地域の福祉・保健活動を支援し、福祉・保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。神之木地域ケアプラザは神之木地区センターのある建物(大口駅東口より徒歩4分)の1階です。



ボイトレ&体操講座

新しい講座
スタート!!

口腔機能を保つには唇や舌、喉やお口周辺の筋肉の働きを維持することが大切です。ボイストレーニングでお口の「健口(けんこう)」を! 「健口」+元気=健康寿命の延伸!

日時:	①	9月9日(水)	13:30~15:00
1回だけの参加OK!	②	10月14日(水)	13:30~15:00
	③	11月11日(水)	13:30~15:00

場所：神之木地区センター3F 和室大(多目的室)

参加費：無料 持ち物：上履き・てぬぐい・飲み物(水分補給)

対象：65歳以上の方 (体操します!動きやすい服装で)

講師：安彦栄子氏(ボイストレーナー)

申込み：7/13(月)10時よりケアプラザへ電話または窓口にて

定員：25名(定員になり次第×切)

内容：発声法・呼吸法・体操・歌唱(みんなで歌います)

みんなで歌うと
気持ちいいね!



体操して
かたも元気



【お問合せ・申込み】

神之木地域ケアプラザ 地域包括支援センター

神奈川区神之木 7-1

電話:045-435-2906