

おどいば新聞

ケアプラザ 9月号

発行 横浜市踊場地域ケアプラザ
住所 横浜市泉区中田東1-4-6
電話 801-2920
FAX 801-2923

よこはま 健康ポイントラリー

横浜市は、100 万人の健康づくり戦略推進事業の一環として健康ポイントラリーを実施しています。

健康ポイントを集めて応募すると抽選で景品が当たる！

ステップ1：各種健康診査を受診して健康ポイントを1つ集めましょう

ステップ2：対象事業に参加して健康ポイントを2つ集めましょう（踊場地域ケアプラザの事業も対象です）

ステップ3：健康ポイントが3ポイント集まったら、景品を選んで応募しよう！

※ 詳しくは、踊場地域ケアプラザまでご連絡下さい。

初心者のためのPCインターネット講座

インターネット利用法についてのパソコン講座を下記のように開設いたします。パソコンよくわからないけど、インターネット使ってみたいという方大歓迎です。ご参加ください。この講座では、毎回、ワンポイントレッスン1時間とインターネット利用2時間で、すぐインターネットを楽しく使っていきます。途中から入って大丈夫かしら？という心配はありません。いつからでも参加できます。

- 会場：踊場地域ケアプラザ
- 日程：右記表のとおりです。火曜・水曜別クラスです。
- 時間：15:00~17:30
- 定員：先着 5名
- 参加費：各回、参加都度500円
- 申込方法：9月10日(火)までに下記にご連絡ください。
- 連絡先小島：090-5567-1354

開講日 (2013年)

火曜クラス	水曜クラス
10月1日	10月2日

基本一週間おき、決定次第連絡します

パソコンはご自分のパソコンを持参ください。

主催：パソコンボランティア泉 (<http://pcv-izumi.jimdo.com/>)

包括支援センターからのお知らせ



秋の遠足・花のお寺 常泉寺へ



境内に四季折々の花が咲くことで有名な常泉寺まで約5キロのコースです。秋の風を感じながらみんなで、歩きましょう。
河童もいるかも・・・？

日 時：平成25年10月7日（月）10時～12時

目的地：常泉寺（大和市福田）・現地解散

集合場所：いずみ区役所前広場 10時集合

費用：拝観料 300円 他交通費は実費

定員：40名（定員に達し次第締め切ります）

申込み：9月12日（木）～ 来所または電話で

電話：**045-801-2922**



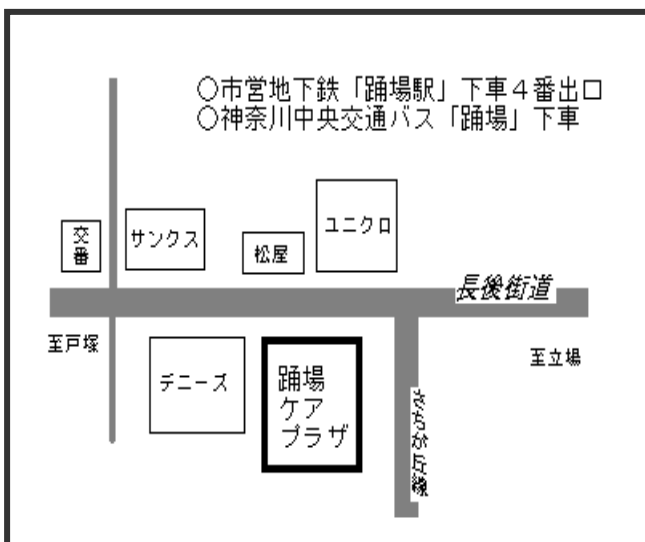
介護者懇談会

協力：アイリス泉

毎月第1水曜日、ご家族の介護をしている方のお茶飲み会を開催しています。申し込みや参加費も必要ありませんので、お気軽にお立ち寄りください。

9月4日（水）10:30～12:00 話し合い

10月2日（水）10:30～12:00 話し合い



中田白百合の地域活動やプラザの最新情報は「中田白百合地域情報サイト」

<http://www.odoriba-cp.jp/>

にアクセス

ご意見・お問合せは

電話 801-2920（代表）

801-2922（地域包括）

801-2114（地域交流）

FAX 801-2923

Eメール kasai@odoriba-cp.jp

担当 葛西(かさい)までお願いします