

おどいば新聞

ケアプラザ 8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

あなたの健康に

講座開催のお知らせ

まだまだ暑い日が続きますが、スポーツの秋に向けて、介護予防・健康づくりに役に立つ講座を2本ご用意しました。ぜひ皆さんご参加ください。



「ウォーキングのコツ」を学ぼう！！

いまブームとなっているウォーキング。より効率的に健康に役立てるコツを学びませんか！

日程：平成24年8月30日（木） 13:30～15:00

場所：踊場地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：（公財）横浜市体育協会 田邊 俊介氏

対象者：どなたでも（費用：無料）

定員：25名程度、申込みが必要。 電話：801-2114

「姿勢測定講座」

たかが姿勢・・・ではありません。ご自身の姿勢の歪みを見つけ、健康な身体作りを始めませんか？実際に姿勢測定し、姿勢改善運動を始めましょう！！

日程：平成24年9月10日（月） 13:00～15:00

場所：踊場地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：（公財）横浜市体育協会

対象者：50歳以上

費用：1,000円（姿勢測定・評価）

定員：20名程度、申込みが必要。電話：801-2922



体操教室参加者募集

護予防講座を修了したメンバーがはじめた体操教室です。椅子やマットで寝て行う運動です。走ったり踊ったり激しい動きは行いません。一緒に運動をする仲間を募集しています。

募集教室名	開催場所 時間	募集人数
わくわくクラブ	戸塚苑自治会館 第1・3火曜日 13:30~15:00	4名
ふきのとう	中村町内会館 第1・3火曜日 13:30~15:00	6名
のびのび会	中村町内会館 第2・4火曜日 13:30~15:00	3名

※費用は会場費や講師料の関係でそれぞれ異なります。詳しくはお問合せ下さい。



～お問合せ・お申込み～
横浜市踊場地域ケアプラザ
地域包括支援センター
TEL 801-2922



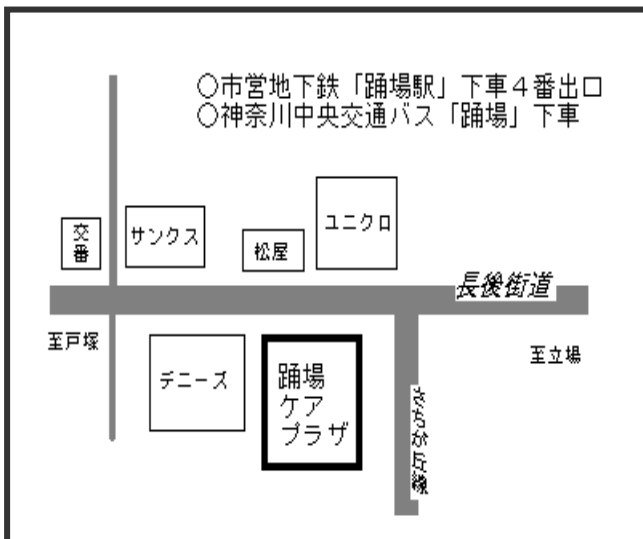
介護者懇談会

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。

8月1日(水)10:30~12:00 暑気払い

9月5日(水)10:30~12:00 懇談会



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 odoriba-cp@mpd.biglobe.ne.jp

担当 生田(いくた)までお願いします