

おどいば新聞

ケアプラザ 1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

高齢者体操教室参加者募集 (若干名)

踊場地域ケアプラザでは高齢者体操教室を開催しています。この教室は、健康維持を目的としており、参加者は、お元気な限り継続することができます。今回、ご都合で教室をお辞めになる方の分のみ、補充のメンバーを募集します。

リズム体操など立位中心でかなりの運動量がある教室でお元気な高齢者が対象です。(最近歩行が困難になってきて、転倒が不安な方は別途ご相談ください。)



※**お申込みの注意** 今回の募集は、ご本人の来所によるお申込みのみ受け付けます。(電話等での申し込みは受け付けません。) 募集が多い場合はケアプラザにて参加者を決定させていただきます。

日程	1組 第1第3木曜日
	2組 第2第4木曜日
	3組 第1第3水曜日
時間	午前10時~11時30分
内容	高齢者向けの体操
講師	中川淳 先生
対象	高齢者(原則65歳以上)
費用	年間200円(保険代)
募集	若干名
締切	平成25年2月28日

お習字サークル「萩の会」メンバー募集

踊場ケアプラザで活動している習字サークル「萩の会」ではメンバーを募集しています。(2月からの募集となります)

- お稽古日：第1火曜日 10:00~11:30 (月1回) 2月は5日
- 会費：月600円
- 指導：江川萩秀先生

希望者は活動日に直接見学に来てください。



パソコン講座(ワード初級)参加者募集

Word (Microsoft Office) の初級講座 (6回) を開設いたします。「パソコンはさわったことはあるけれど、Word はちょっと」と敬遠されてらっしゃる方、「前に受講したのだけれど、どうも忘れてしまって・・・」とおっしゃる方歓迎です。ご参加ください。

- 会場：踊場地域ケアプラザ
- 日程：左記表のとおりです。時間は15:00~17:30
- 定員：先着4名
- 参加費：3000円(6回分)(テキスト代を含みます。)
- 申込方法：1月16日(木)までに下記にご連絡ください。
小島：090-5567-1354

開催日 (2013年)

2月5日(火)

2月12日(火)

2月19日(火)

2月26日(火)

3月5日(火)

3月12日(火)

パソコンはご自分のパソコンをご持参ください。なお、研修講座の進行上、Wordにつきましても、Word 2007、またはWord2010をお使いいただいている方に限定させていただきます。わからない方は上記小島まで連絡ください。また、1月16日18:00~19:00にパソコンをプラザまでお持ちいただければ機能の確認ができます。

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

裏面の「中田かわら版」もご覧ください(中田版のみ)

第3回遠足実施!!

冬の遠足「大船フラワーセンターで梅見」

恒例の「遠足」を企画しました。今回は、梅見です。どなたでもご参加いただけます。みんなで大船フラワーセンターを歩きましょう。途中の旧石井家住宅（重要文化財）にも寄る予定です。



日 程：平成25年2月21日（木） 9時半～11時半

集 合：JR大船駅 西口

目的地：旧石井家住宅～大船フラワーセンター

費 用：入園料、入館料、交通費が必要です。

定 員：30名（定員に達し次第締め切ります）

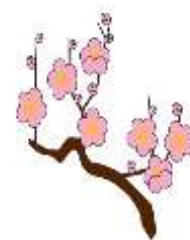
持 物：飲み物、タオル、帽子 動きやすい服装でお願いします。

申込み：踊場地域ケアプラザ受付に来所もしくは電話で

電話045-801-2922

1月10日(木)より受付開始

※ 詳細はお申し込みされた方にご案内いたします。



介護者懇談会

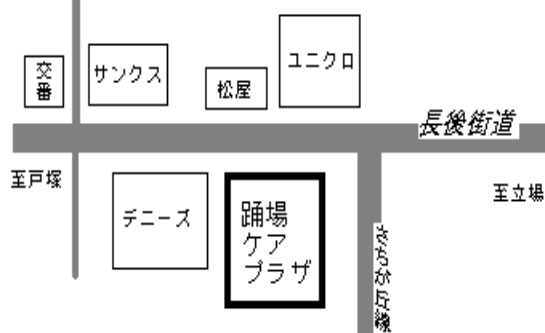
協力：アイリス泉

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。

1月9日(水)10:30～12:00 年間予定作成

2月6日(水)10:30～12:00 話し合い

○市営地下鉄「踊場駅」下車4番出口
○神奈川中央交通バス「踊場」下車



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