

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

知っておこう!

横浜市踊場地域ケアプラザ 地域包括支援センター開催講座

遺言と相続



『遺言』では自分の死後、大切な人たちが困らないように自分の気持ちを伝えることができます。いざという時に困らないように、『相続』が**争続**にならないように。。。ちょっと気になる自分の財産の将来的な管理について、この機会に考えてみませんか？
参加費は無料ですのでぜひご参加下さい！！

日時：平成27年2月14日（土）
10:00～12:00

場所：踊場地域ケアプラザ 3階 多目的ホール

内容：遺言と相続の基礎知識

講師：一般社団法人 日本クオリティオフライフ協会

費用：無料 定員：先着40名

参加条件：どなたでも参加できます

申し込み・問い合わせ：1月15日から申し込み開始！

踊場地域ケアプラザ 801-2922

長期保存が出来る食材を 活用した

食生活講座&試食会

備蓄食品を使った元気ごはん

参加費：無料!!

日時：平成27年2月23日（月） AM10:00～12:00

場所：踊場地域ケアプラザ 3F 多目的室 定員：30名（先着順） どなたでも参加できます

内容：日持ちのする食料を活用して美味しく健康にも配慮したメニューを提案します
（泉区役所管理栄養士&ヘルスマイト）

申込：踊場地域ケアプラザ 地域交流 ☎801-2114

申込受付：1月18日（日）
午前10時～

主催：泉区包括支援センター プログラムサポート：（公財）横浜市体育協会

若コツ！連続集中講座

春にむかってウォーミングアップ

自然を感じて歩こう！森林ウォーキング

日時：平成27年2月25日（水）

10：00～13：30

集合場所：南万騎が原駅 改札前⇒10:00 集合

会場：横浜市こども自然野外活動センター
（大池公園内）

内容：公園内をウォーキング、昼食後現地解散
メニュー：ほうとう

参加費：昼食代（400円）

対象者：おおむね65歳以上 募集人員：40名

申込・お問い合わせ 801-2922

受付開始：平成27年1月13日（火）

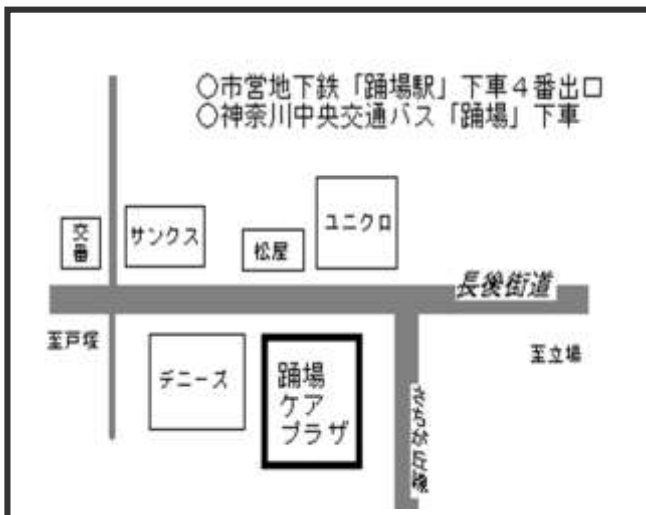


介護者懇談会

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7日（水）、2月4日（水）話し合い 時間 10:30～12:00



踊場地域ケアプラザでは毎月第1月曜日が清掃日となります。3階各部屋の利用ならびに予約はできません。デイサービスと相談事業は通常通り営業しております。

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