

おどいば新聞 9月号

ケアプラザ

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

「歌って回想」 健康法



一緒に楽しく健康になりませんか？



「歌って回想」
健康法って？

3つの療法(回想療法・音楽療法・呼吸療法)をもとに考案されました。
懐かしい歌を歌って、脳を刺激します♪
メロディ、リズムに合わせて、体操をします

日程：第2第4火曜日(平成27年10月から6ヶ月)
時間：①部 午後1時～2時 ②部 午後2時15分～3時15分 定員各20名
料金：6ヶ月(10月～3月) 1500円
場所：踊場地域ケアプラザ3F多目的室 持ち物：室内履き(踵のあるもの)と笑顔
申込：9月13日(日)10:00～受付開始
【お申込み・お問い合わせ】
横浜市踊場地域ケアプラザ 801-2114 葛西(地域交流)



生涯骨太 クッキング!

～生活習慣病とロコモ予防～

日時：10月26日(月)10:00～12:00
場所：踊場地域ケアプラザ3階
募集人数：20名(先着順) 費用：無料
申し込み：踊場地域ケアプラザ ☎ 801-2114
9月20日(日)10:00～受付開始
持ち物：エプロン・三角巾(バンダナ)



メニュー

- ・さばのピリ辛そぼろ風
どんぶり
- ・野菜たっぷり味噌汁
(スキムミルク入り)



主催：泉区食生活等改善推進委員会(ヘルスマイト)・踊場地域ケアプラザ

【訂正とお詫び】8月号で掲載した普通救命講習の開催日程に誤りがございました。正しくは9月30日(水)9:00～12:00となります。ご迷惑お掛けいたしました。

裏面の「中田かわら版」もご覧ください(中田版のみ)

栄養と運動の関連性を知ろう！！ 介護予防講座

聞きなれない言葉ですが・・・「サルコペニア」って知っていますか？

加齢・病気運動不足・**栄養不良**（タンパク質の減少など）によって、
骨格筋量が減ることによる筋力低下などを言います。



～申込み・問い合わせ～
受付9月14日（月）
10時より
☎801-2922

日時：平成27年10月29日（木）10:00～12:00

場所：踊場地域ケアプラザ 3階 多目的ホール

講師：戸塚共立サテライト 管理栄養士・健康運動指導士

募集人数：20名



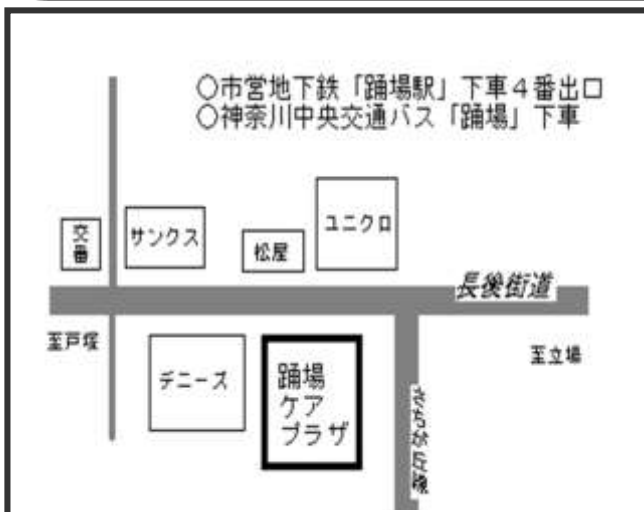
介護者懇談会

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2日(水)、10月7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