

# おどいば新聞

ケアプラザ 11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

平成27年度泉区健康長寿



65才以上  
限定

費用無料

## 閉じこもりがちな冬も

## 新しい仲間と出会うってイキイキ！

# 元気づくりスタート講座

「足腰を丈夫にしたい」「物忘れが気になるので頭をすっきりさせたい」「人と出会って楽しく毎日を過ごしたい」など、定期的に体を動かす機会をつくって、自分らしく元気になりませんか？

開催日

12月10日(木) AM  
12月14日(月) PM  
12月24日(木) AM

1月14日(木) AM  
1月18日(月) PM  
1月28日(木) AM

※開催時間：AMは10:00~11:30  
PMは14:00~15:30

内容：認知症予防、笑いヨガ、転倒予防体操、栄養講座

会場：JA 横浜 みなみ総合センター 4階

- ※『元気づくりスタート講座』に向けて、ノルディックウォーキングにも参加してみませんか。11月26日(木)AMに同会場で開催します。(ノルディックウォーキングのお申し込みは、踊場地域ケアプラザへ)
- ※全ての日に出席できなくても申し込みはできます。
- ※当講座終了後にも、地域の身近な場所で運動を続けることができるよう体操グループ立ち上げの支援を行います。

◎申込み・問合せ先◎

横浜市泉区福祉保健センター 高齢・障害支援課 大西 TEL 800-2435  
横浜市踊場地域ケアプラザ 市川 TEL 801-2922

### お電話でお申し込みください。

## 「認知症を正しく知っ得」講座開催しました！

8月24日『認知症の正しい知識』 41名

9月12日『認知症の対応の仕方』 35名

多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

(株)NGU 代表 山出貴宏さんを講師に迎え『認知症を正しく知っ得』講座を2回シリーズで開催しました。地域の皆さんと一緒に認知症について学び、参加者の方々からは『認知症の基本的なことが分かった』、『介助の方法、実技が良かった。もっと知りたい。』などのお声をいただきました。



認知症の話は1度聞けば全てが理解できるという訳ではありません。

これからも認知症について、地域の皆さんと一緒に学べる機会を作っていきたいと思えます。

初めての方も、何度も聞いたことがある方も是非ご参加下さい。

みなさん、真剣でした。



## 送迎ボランティア募集！ お問合せ 801-2114 地域交流 葛西

軽自動車での2～3名の送迎です。活動内容は主に園芸を通じた交流の場です。



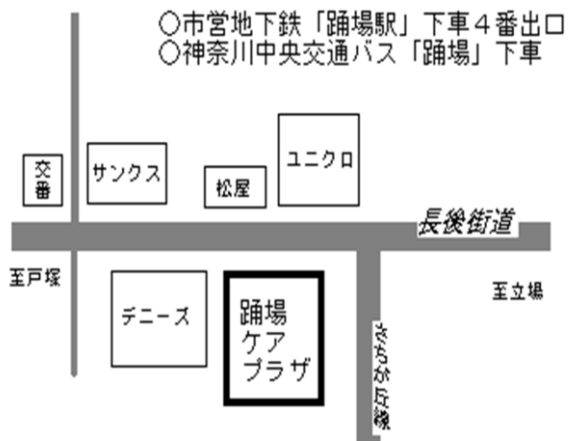
## 介護者懇談会

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たちの集まりを行っています。

申し込みや参加費も必要ありませんので、お気軽にお立ちより下さい。

11月4日(水) 12月2日(水) 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