

おどいば新聞 12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

元気づくりスタート講座 講座内容決定!

費用無料

65才以上限定

開催日時	内容	講師
12月10日(木) AM	介護予防講話	笹川 さゆり氏 (理学療法士・健康運動指導士)
12月14日(月) PM	筋肉&脳トレーニング	清水 由美子氏 (横浜市体育協会認定指導員)
12月24日(木) AM	栄養講座	古屋 愛子氏 (りぼんの会 管理栄養士)
1月14日(木) AM	3B体操 ※用具と音楽を使った体操	宮部 裕子氏 (日本3B体操協会認定指導員)
1月18日(月) PM	お口の体操	松田 喜久美氏 (歯科衛生士)
1月28日(木) AM	笑いヨガ	武川 みやこ氏 (横浜市体育協会認定指導員)

※開始時間：AMは10:00~11:30 PMは14:00~15:30

※会場：JA 横浜 みなみ総合センター 4階
 ※全ての日に出席できなくても申込みはできます。



◎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

TEL 800-2435

FAX 800-2513

横浜市踊場地域ケアプラザ

TEL 801-2922

お電話もしくはFAXでお申し込みください。

踊場地域ケアプラザ 年末年始休館のお知らせ

12月29日(火) ~ 平成28年1月3日(日)

※1月4日(毎月第一月曜日)も3階貸室はお休みです

自転車交通安全教室を開催しました！(10/31)

道路交通法改正(27年6月1日)で自転車のルールが変わっています。そのため、泉交通安全協会、泉警察署の方から、中田・しらゆりの事故の現状をお聞きし、正しい自転車のルールを学びました。

当日参加した方からは、たくさんの質問があり関心の高さが伺えました。しかし、自転車に乗る人だけでなく、歩行者も含め皆が知らなくては事故が防げないことも分かり、一人ひとりの意識を高めていく必要も感じる機会となりました。



(たくさんのご質問をいただきました。)



(道路が多くあります。)

渡っていいの？



注意！ノロウイルスがはやいできてきています。
外出後のうがい、手洗いを行いましょう。



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。

12月2日(水) 1月6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

“あらゆる人の尊厳を守り、常に人が人として、文化的生活を営めるよう、その自立に向けた支援に努める”
踊場地域ケアプラザは(福)神奈川県匡済会が運営しています。http://www.kyosaikai.jp/ ブログもあります