

# 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28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11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)



## 泉区ヘルスメイトさん 主催による 講座+試食会 10月の2企画



両日とも、レシピ  
差し上げます

### ➤ 10/4(火) 3食しっかり・バランスよく食べましょう

対象(定員)：親子(15組) メニュー：ツナの焼きコロツケ・リボンニンジンのサラダ  
ぷちぷちフルーツポンチ



### ➤ 10/11(火) ～野菜をたくさんとりましょう

対象(定員)：地域の方(30名) メニュー：いろいろ野菜のきんぴら・さつまいものカラフル白和え

場所：踊場地域ケアプラザ3階 多目的ホール 時間 10:00～12:00  
費用：無料 申し込み：踊場地域ケアプラザ

9月18日(日)10:00～受付開始 ☎ 801-2114

主催：泉区食生活等改善推進委員会(ヘルスメイト)・踊場地域ケアプラザ  
裏面の「中田かわら版」もご覧ください(中田版のみ)

終活の第1歩として!

主催：泉区福祉保健センター

共催：泉区内地域包括支援センター・泉区社会福祉協議会  
一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター

# エンディングノートと任意後見制度

自分にもしものことがあった時、年を重ね判断能力が落ちてきた時に自分の思いを家族に伝えるために、エンディングノートと任意後見制度を活用しませんか？寸劇を用いて、楽しくわかりやすく解説します。

日にち 平成28年10月29日(土)

時間：午後1:30~3:00(受付開始は1:00~)

場所：泉区役所 4階 4ABC会議室

内容：「エンディングノート」と「任意後見制度」の講座(寸劇+講演)

講師：一般社団法人 コスモス成年後見サポートセンター

費用：無料

定員：講座 80名・個別相談会 20名(申込み先着順)

参加条件：どなたでも参加できます

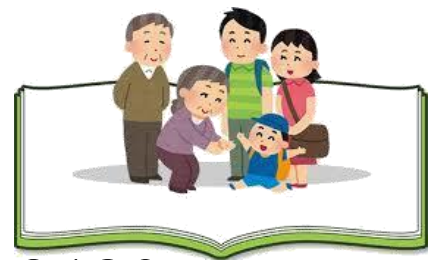
申し込み：受付開始日 9月15日(木)より

講座および個別相談(希望者)

どちらも事前に申し込みが必要です

泉区役所高齢障害支援課 電話800-2480

問い合わせ先：踊場地域ケアプラザ 電話801-2922



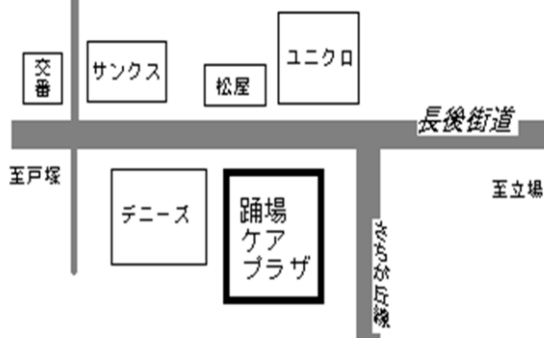
## 介護者懇談会

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。

10月5日(水)、11月2日(水)話し合い 時間10:30~12:00

○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



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