

おどいば新聞 3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29年4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(4月～9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

申込：3月12日(日) 10:00～受付開始

笑顔

【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)

3階は地域活動・福祉保健活動の場!

踊場地域ケアプラザの3階各部屋は、
地域活動の場として、また福祉保健活
動の拠点として貸し出しています。

地域のために何か始めたいと考えて
いるけど、場所が確保できないという方
は是非ケアプラザまでご相談ください。

※ 営利活動・宗教や政治思想を伴う活動を行
う団体には部屋をお貸しすることは出来
ません。

※ 部屋の空き状況は、
「中田しらゆり地域情報サイト」
(www.odoriba-cp.jp)にて確認できます。

貸し出し時間

午前	9:00～12:00
午後1	12:00～15:00
午後2	15:00～18:00 (日祭日は～17:00)
夜間	18:00～21:00 (日祭日はお休み)

貸し出す部屋

多目的ホール	60人程度。運動や大きな会議な どに
ボランティア コーナー	30人程度。扉のないオープンス ペースです。
地域ケア ルーム	10人程度。小さな会議や手工芸 のサークルなどに。
調理室	調理器具が揃っています。

地域包括支援センター

「めざそう！健康長寿」

身近なところで介護予防 元気づくりステーションのご紹介



元気づくりステーションは「身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的な活動グループ」です。一緒に参加しませんか？

元気クラブ



場所：JA横浜みなみ総合センター4階

内容：シニアヨガ、転倒
認知症予防体操他

第2木曜日 10:00～11:30

第3月曜日 14:00～15:30

第4木曜日 10:00～11:30



現在、中田地区
で3か所の元気
づくりステーションが
開催されています！



中村町内会 健康麻雀クラブ



場所：中村町内会館

内容：健康麻雀・練功（体操）他

第2・第4 木曜日 13:00～16:30

※中村町内会の方限定になります。



すこやかサロン



場所：山神前町内会館

内容：ステッピング、3B体操
シニアヨガ

第2火曜日 10:00～12:30

第3日曜日 13:00～15:30

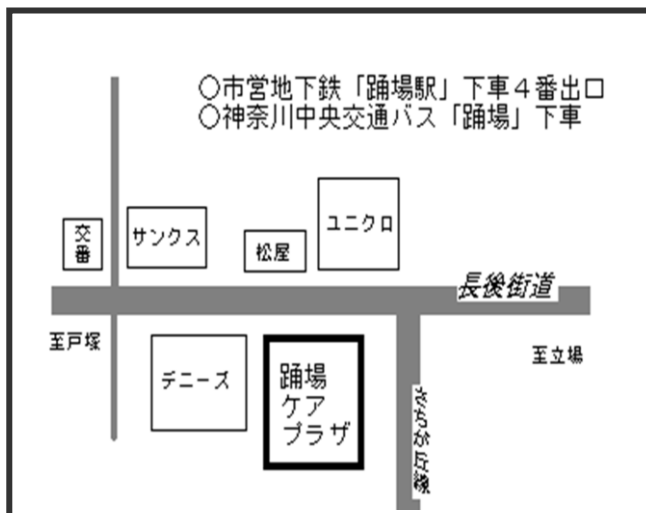
介護者懇談会



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。

4月5日（水）お花見、5月10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