

おどいば新聞

ケアプラザ 2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29年度 泉区健康づくり講座
働き・子育て世代応援プログラム

参加無料!

美しい姿勢で心も身体も健やかに!

公益在団法人横浜市体育協会 健康プログラム

個別アドバイス
「ホームエクササイズ」
(小冊子)付き!!

姿勢測定会

- ・日 時: 平成30年2月24日(土) 10:00~12:00
 - ・会 場: 踊場地域ケアプラザ 3階
 - ・対 象: 概ね30~50代の男女
 - ・定 員: 20名
- ※注 意: 当日は動きやすい服装(スカート不可)でお越しください
申込み・問合せ先
◆踊場地域ケアプラザ ☎ 801-2922

おどいば ねこまつい 2018



地下鉄駅などに置かれ
るパンフレットをGET!

2月中に「NAPALM」さんか「ゆう」さんでお食事(レシートお持ちください)、そのうえで2/22(木)10時~14時ケアプラザ3階のクイズをクリアすると、**おどいばねこまつい特製ピンバッジ(限定100個)**プレゼント♪他、ねこのお絵かきコーナー等



Kids'Factoryさん協力による木工パズルや工作なども計画中!!

裏面の「中田かわら版」もご覧ください(中田版のみ)

募集
シニア男性

男性のためのアクティブ Life 講座

～健康寿命を延ばすための、地域デビューのススメ～

第6回 ～早春の泉区散策ツアー～ 踊場～下和泉ウォーキング



平成30年3月15日(木) 10:00～14:30

【コース・内容】

踊場地域ケアプラザ…鯉ヶケ保ふれあいの樹林…山神社…如月橋…旧深谷通信所跡地…
ふれあいの森…下和泉地域ケアプラザ…矢沢家暴風垣…第六天神社…四ツ谷湧水…
下飯田駅 解散 (歩行距離 約 6.5km)



集 合：踊場地域ケアプラザ ボランティアコーナー

10:00 (雨天の際は中止)

対 象：泉区在住・在勤で50歳以上の男性 (他地域の方は応相談)

定 員：20名 (申込み多数時は抽選となります)

持ち物：弁当 (昼食)、水分、動きやすい服装・靴、雨具、タオル

申込締切：3/5 (月) (締切を過ぎても定員に空きがある場合、受付することが可能です)

申込み・問合せ：

いずみ中央地域ケアプラザ ☎ 045-805-1700

Eメール izumichuo-hp@hama-wel.or.

問合せ先と集合会場が違います！ご注意ください

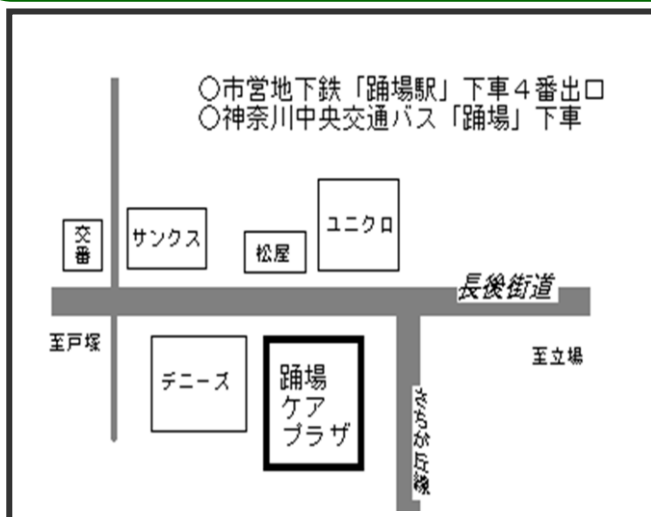
参加無料！

主催：男たちの活動グループ ducks

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、お気軽にお立ち下さい。

3月7日(水)、4月4日(水) お花見 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