

# おどいば新聞

ケアプラザ



4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

2023年度横浜市介護予防普及啓発強化事業  
すこやか音楽クラス 踊場地域ケアプラザ共催



## 今なら間に合う！元気になれる！ フレイル予防講座

※フレイル（虚弱）とは、気づかないうちに心身の機能や活力が低下し、生活に支障が出たり、要介護状態、死亡などの危険が高くなった状態のことをいいます

### 【講座の特徴と内容】

- ♪ フレイルの状態をチェック
- ♪ フレイル予防のコツを伝授  
運動・栄養・口腔・認知症予防
- ♪ 音楽の力でココロもリフレッシュ



講師：音楽療法士  
運動指導士  
管理栄養士 他

全6回

(5/11、18、6/8、15、7/13、20)

第2、3 木曜日 13:30~15:00

### 【会場】

音楽スペース おとむすび  
横浜市泉区中田東3-2-13

♪音楽スペースおとむすびは地域で音楽を通して人と人をつなげる様々な活動をしている拠点です♪



中田駅4番出口から徒歩すぐです

先着12名

参加無料！

申し込みは4/18（火）9:30から  
踊場地域ケアプラザ  
801-2922まで





## 閉館時間の変更について



4月1日より閉館時間が変わります。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、平日及び土曜日の夜間利用が無い場合、18時に閉館をしておりましたが、4月1日より基本21時閉館に戻ります。但し、月に数日夜間利用がない場合に限り18時閉館となる場合がございます。詳しくは中田しらゆり情報サイトでご確認ください。

## 子育て応援スペース「ペンギンテラス」

踊場地域ケアプラザにて令和5年5月から新たな事業  
子育て応援スペース「ペンギンテラス」が始まります。  
初回は5月13日(土)です **※初回のみ第2土曜**



日 時 毎月第3土曜日 10:00～11:00  
踊場地域ケアプラザ3階ボランティアコーナー  
受付場所 入口に担当者がおります  
当日の流れ 10:00～お子さんと少し離れて、毎月楽しい企画  
10:30～フリータイム・お話し  
10:55～ボランティアさんによる絵本読み聞かせ

☆参加費・事前の申し込みは不要です。当日お越しください。  
☆新しいお友達作りを目指しています。個人でのご参加お待ちしております。  
お問合せ：踊場地域ケアプラザ 地域交流 045-801-2114



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 shima@odoriba-cp.jp  
担当 嶋(しま)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

本紙を折る作業は地域ボランティアさんとゆたかカレッジ戸塚校の皆さんにご協力いただいております