

おどいば新聞

ケアプラザ



5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

医療生協かながわ・踊場地域ケアプラザ共催 横浜市介護予防普及啓発事業



健康寿命を延ばそう！！



フレイル予防講座2022

今年度は2コース全3回

参加無料

※2コースとも同じ内容です

各コース定員15名

	内容	講師	A 日程	B 日程
フレイル予防の キホン	介護が必要になる一歩 手前の「フレイル」予 防するためのコツを学 びます♪	理学療法士 小田真知子講師	9 / 1 7 (土) 10:00~ 11:30	6 / 1 8 (土) 10:00~ 11:30
カラダは食べたも のから出来ている	元気な人生 100 年のた めの食生活のヒントを 学びます♪	明治 食育セミナー 吉田栄子講師	8 / 2 4 (水) 10:30~12:00	
声ヨガで ココロとからだを 整える	「声からこころを整え る」をテーマに、のど の筋肉を鍛え心身の調 子を整える方法を学び ます♪	日本声ヨガ協会 八田幸子講師	6 / 1 1 (土) 13:30~ 15:00	9 / 1 0 (土) 13:30~ 15:00

開催場所：踊場地域ケアプラザ 3階 多目的ホール

持ち物：水分 上履き タオル

※マスク着用をお願いします。

申し込みは **5月20日(金) 9:30~**よりお電話で

申し込みの際に日程希望 (A コース・B コース) をお伝えください。

踊場地域ケアプラザ 801-2922



裏面の「中田かわら版」もご覧ください (中田版のみ)

踊場地域ケアプラザ

ZOOMでつながるルーム♪につなごう！

スマホ・ZOOM 活用講座



踊場地域ケアプラザ地域包括支援センターでは
令和4年4月～健康づくりや最新の防犯事情、終活等々、
身近な暮らしに役立つトピックスを月1回配信していく予定です
この機会に、スマホでつながる講座に参加してみませんか？

【内容】動画配信を視聴するためのズームのつながり方講座です

【日時】※①・②は同じ内容です ご都合の付く日にご参加ください

① 5月13日 15:00～16:00

② 5月23日 13:30～14:30

【場所】踊場地域ケアプラザ 3階

【持ち物】インターネットに繋がるスマートフォン（スマホ）

【定員】各回5名（計10名）

【申込】踊場包括支援センター ☎045-802-2922（4月25日～）



みんなで歌おう会

長らく休止しておりました「歌おう会」を6月より再開致します。

コロナウイルス感染拡大防止の観点から人数制限及び事前申し込み制となります。ご不便をお掛け致しますが、楽しく歌う事業を安心安全に実施できる工夫のためご理解いただきます
思います。

日時:6月7日(火)13:30 定員:20名(事前申込・先着)

申込受付:5月15日(日)10時～(お電話で受付)

会場・申込先:踊場地域ケアプラザ 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