

# おどいば新聞

ケアプラザ



3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



体力が落ちてきたなと感じたら…

# 春から始める 体力アップ!



新規参加者募集中



効果的に体力アップ!!  
初めてでも続けられる  
踊場地域ケアプラザの体操教室♪



## ★体験会日程★

IMO体操	あじさい
4月5日(水)	4月7日(金)
10:00~11:00	13:20~14:20

ふまねっと  
4月13日(木)  
10:00~11:00



持ち物:動きやすい服装・上履き(かかとのあるもの)・水分

体験会のお申し込みは…

踊場地域ケアプラザ 電話:801-2922

# スマートフォンの

## 初めて始めて入門講座「アイフォン編」

スマートフォンと携帯電話の違いって？  
電話かけるのにどうしたらいいの？？  
文字の入力ってどうやるの？？  
ラインって線？？よくわからない？？  
メールとラインどうちがうの？？って  
あんな操作やこんな言葉

今更聞けないこんな  
言葉やあんな操作  
困っている方  
集まれ～

開催期間：4月12日～6月28日  
開催日：第2・4水曜日  
時 間：15:00～16:30  
開催場所：踊場地域ケアプラザ  
ボランティアコーナー

持ち物：iPhone（アイフォン）  
対象者：65歳以上の方  
定 員：5名期間中固定  
募集開始日：3月12日(日)10時～ 電話：801-2114  
※お申込み多数の場合は抽選となります

# 歌うチャージング体操



日程：第2第4火曜日（令和5年4月から6ヶ月）※8月8日はお休みです

時間：「座ったままでゆったりコース」午後1時30分～2時30分

「立って座ってるんるんコース」午後3時00分～4時00分

定員：各20名（先着）

料金：6ヶ月（11回）3,000円

場所：踊場地域ケアプラザ3F多目的室

申込：3月26日（日）10:00～受付開始 電話：801-2114

介護予防、認知症  
予防は楽しんで♪

朗らかな表情を大切に、歌いながらチャージングな体操を行います♪



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