

# おどいば新聞

ケアプラザ



8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

すこやか音楽クラブ・踊場地域ケアプラザ共催

いつまでも動けるカラダでいるために…

## フレイル予防講座

## 秋コース

フレイル予防のための  
大事なコトを楽しく学べる♪

先着12名

参加無料！

元氣を取り戻したい方  
今なら間に合います！

※フレイルとは、気づかぬうちに  
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。

### 9月14日（木）13:30開講！

### 全6回

第2・3木曜日 13:30～15:00

9/14・9/21・10/12・10/19・11/9・11/16

講師：音楽療法士、管理栄養士、運動指導士他

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♪



お申込み・お問い合わせは 8/15（火）9:30～

踊場地域ケアプラザ ☎ 801-2922



未来は、ミルクの中にある。  
雪印メグミルク

知っておきたい 大切な「骨」のこと

# 骨・カルシウムセミナー

骨の健康を維持するポイントをわかりやすく学べる講座です

日時：9月27日（水） 13:30～15:00

会場：踊場地域ケアプラザ 3階多目的ホール

**先着25名 参加無料**

お申し込みは 9/5（火）9:30～

**踊場地域ケアプラザ 801-2922**

老後のもしも…に備える

## シン・お葬式 ～入門講座～

講師：くらしの友 須藤 佑氏

日時：9月11日 14:00～15:30

場所：踊場地域ケアプラザ  
3階多目的ホール

【お申込み先】

定員：30名  
（先着順）

踊場地域ケアプラザ 地域包括支援センター

☎045-801-2922 8月14日9:30～申込開始



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