

おどいば新聞

ケアプラザ

10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

神戸大学発！コグニケア

いつまでも元気に、自分らしく。

神戸大学が開発した"頭"と"体"と"心"を支える認知症予防・健康づくりの教室です。



認知トレーニング
と、フレイル（活力
低下）予防を組み合
わせたレッスン

今の自分を知る体力
測定と認知機能検査
の実施

おしゃべりで
つながりを楽しむ

初回 **10.22** 水 **9:30~11:30** **参加費無料**

※2回目以降13:30~14:30 11/26は10:00~11:00 1/7、14は13:30~15:30

場所 踊場地域ケアプラザ

対象・定員 概ね65歳以上の方・先着15名
全9回参加できる方優先となります

日程 10/22、11/5、12、26、
12/3、10、24、1/7、14

申込期間 **10月11日から20日まで**

お
申
込
み

踊場地域ケアプラザ 地域包括支援センター



801-2922

※ご来館によるお申込みも可

★オンラインで運動教室や認知機能検査を教室に集まって受講する
「拠点型コグニケア」となります。

おやこの食育教室

毎日の食事をおいしく食べて、きちんと味わうことは、子どものからだと心の成長にとっても大切なことです。家族と話しながら食事をするのはかけがえのない貴重な時間。「食べること」についてじっくり考えてみましょう。

育もう！食育5つの力

1 食べ物の味がわかる力

たくさんの食べ物を食べて味をおぼえましょう。
かたち、におい、さわった感じ、歯ごたえ、音など、五感でおいしさを感じましょう。

2 食べ物のいのちを感じる力

自分で野菜を育ててみましょう。食を通して、食べ物や自然に感謝しましょう。

3 食べ物をえらぶ力

買い物へ行き、いろいろな食材を知りましょう。主食、主菜、副菜のバランスを考えて！

4 料理ができる力

家の人といっしょに料理を作ってみましょう。もりつけも工夫して、料理を楽しみましょう。

5 元気なからだがわかる力

早寝・早起き、運動もたっぷりしましょう。食べすぎや欠食、むし歯にも注意しましょう。

日 時：令和7年11月29日（土）10時～11時半

対 象：年長～小学生の親子 定員：15組（30名）

参加費：無料

場 所：踊場地域ケアプラザ 3F

内 容：お話しと調理実習

（コーンシュウマイ、しゃかしゃかおにぎり、牛乳きなこもち）

申込み：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