

# 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

## 横浜市介護予防普及啓発事業

初心者👉 楽譜が読めなくても大丈夫👉

# ミュージカル ソングを 歌おう!

全2回

プロのミュージカル女優に教わる

6月4日、11日(水)

10:00～ 11:30

会場 葛野コミュニティハウス

講師：五東 由衣さん

参加無料

定員20名(先着順)

### 【講師プロフィール】

1990年劇団四季入団

「李香蘭」李愛蓮 「美女と野獣」ベル「オペラ座の怪人」  
クリスティーンなど数多くの作品に出演  
現在は舞台・コンサートに加え、洗足学園音楽大学ミュー  
ジカル講師、日本音楽療法学会認定音楽療法士として後進  
の育成や社会福祉等多方面で活躍中

申し込みは5/15から

踊場地域ケアプラザ地域包括支援センター

801-2922

横浜市介護予防普及啓発事業  
踊場地域ケアプラザ・葛野コミュニティハウス共催  
ラジオ体操第1とみんなの体操を教わります！

／本気の／

# ラジオ体操

5月29日(木)

10:00から11:20

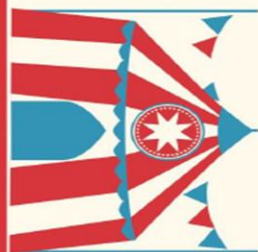
講師：1級ラジオ体操指導士 小野光俊氏

会場：葛野コミュニティハウス

申し込み・お問い合わせは5/12から

踊場地域ケアプラザ地域包括支援センター

☎ 801-2922



6月の脳力輝てる教室は…

6/12・26  
10:00～11:30

内容：12日 お出かけプログラム  
26日 脳トレチャレンジ

踊場地域ケアプラザ  
地域包括支援センター

お申込みは  
801-2922  
まで

## 夜ゆるヨガ

金曜の夜にゆったりと実施している「ヨガ教室」です。初心者の方も安心してご参加いただけます。

日時：基本毎月第1金曜日 18:00～19:30 参加費：1回700円

講師：ヨガインストラクター SHIHOさん

持ち物：動きやすい服装、水分、ヨガマットまたはバスタオル

会場・お申込：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