

おどいば新聞

ケアプラザ

7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

脳力輝てる教室体験会

参加者募集！

コグニサイズ

～脳も心も元気になる！～

コグニサイズとは

「コグニサイズ」は、国立長寿医療研究センターによって開発された運動と認知トレーニングを同時に行うデュアルタスク（2つの作業を同時に行うこと）の取り組みで認知機能の低下予防に効果が認められています



7月24日（木）

10:00～11:30

講師 かながわ健康財団

会場 踊場地域ケアプラザ 3階多目的ホール

申し込み・お問い合わせ

参加無料！！

踊場地域ケアプラザ地域包括支援センター

801-2922



8月の

脳力輝てる教室は

暑さ対策のためお休みです。

9月は 第2・4木曜日 10:00～11:30

★参加者★
募集中

9月11日・25日開催



お申し込みは 801-2922



こまめな
水分補給を



マスク熱中症に
注意しよう



直射日光を
避けよう



日傘や帽子を
忘れずに



無理をせずに
休憩を



適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!



エアコンを
上手に活用



適度な塩分補給も
忘れずに



夜間や就寝中も
温度・湿度管理を



周りの人と
声をかけ合おう



栄養バランスの
良い食事を



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