

# 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

フレイル予防講座



神奈川県立保健福祉大学 看護学科  
が作りました!

# 今こそ始めよう、 未来の自分への “健康貯金”



～疲れない・転ばない・しゃべれる・食べられる  
毎日のちょっとした力を守る自分のための健康づくり～

フレイルってなあに？

「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”



それ、**フレイル**かも？

- 歩くのが遅くなった
- 出かけるのが億劫
- 握力が弱くなった

今だけ無料!

## フレイル予防講座を開催します!

歯科衛生士

管理栄養士

体操

音楽療法士



場所:音楽スペース おとむすび  
泉区中田東3-2-13 地下鉄「中田駅」すぐ!

日程:10/9 (木)、10/16(木)  
10/30(木)、11/13(木)  
13:30~15:00 先着15名

9月11日~申し込み開始

持ち物:上履き、水分、やる気 🔥



お申込み・  
お問い合わせはこちら!  
踊場地域ケアプラザ  
電話 801-2922

# 親子野菜作り体験塾

好評につき  
今年もやります!

## 秋冬野菜、種まきから収穫まで親子で挑戦!

- 【対象者】 中田・しらゆり地区在住の親子（何歳でも）20組  
原則として、各回に参加できる方。（出席できない回はご相談下さい）
- 【場 所】 泉区中田町（中田中央公園近く）\*駐車場はありません  
※神奈中バス 泉郵便局前・三ツ俣・中西・西が岡一丁目各バス停から徒歩約15分。
- 【日 程】 令和7年9月～12月の全6回  
（予定） ①9月7日（日）②9月20日（土）③10月11日（土）④11月8日（土）  
⑤11月22日（土）⑥12月13日（土）  
\* 各回とも午前中の2時間程度（8:30～10:30）  
\* 天候や作物の生育状況によって日程が変更になる場合もあります。
- 【参加費】 一組につき3,500円（野菜の代金、体験料金、保険等）
- 【作る物】 大根、カブ、白菜、ホウレン草、水菜、ほか

申し込み開始は **8月17日(日)10:00**～ 先着20組  
横浜市踊場地域ケアプラザ TEL 801-2114(専用回線)

## スマートフォンの基本操作・カタカナ言葉入門講座

アカウントとID、パスワードって何が違うの？  
ダウンロード？インストールどう違うの？  
アップデートってやらなきゃいけないの？  
バックアップってする必要あるの？  
タップ、ロングタップ、フリック？  
何となくわかるけどハッキリわからない  
こんな言葉やあんな言葉そして基本操作が  
わからない方集まれ



今更聞けない

こんな言葉やあんな操作

開催期間：R7年10月8日～R8年3月25日  
時 間：15:00～16:30  
開 催：第2・4水曜日（全12回）  
開催場所：踊場地域ケアプラザ  
ボランティアコーナー  
対 象：65歳以上の方  
持ち物：アンドロイドスマートフォン  
上履き、筆記用具  
定 員：先着7名（期間中固定）  
受付開始：9月7日10時～  
**お申込み・お問い合わせ**  
踊場地域ケアプラザ  
電 話：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