

おどいば新聞

ケアプラザ

9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

アレコレ不調を整え、元気な体を目指しませんか？



踊場地域ケアプラザ
中田コミュニティハウス
葛野コミュニティハウス共催

体のメンテナンス講座

参加費無料

今日から始める！健康寿命を延ばす秘訣

日程

10.27

月

場所

中田コミュニティハウス

11.10

月

場所

葛野コミュニティハウス

時間

10:00～11:00

講師

理学療法士 平田美智代先生

定員

先着20名

※両日程とも同じ講座内容になります

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

お申込み

踊場地域ケアプラザ



801-2922

申込開始

10月1日(水) 9:30～

- ・ご来館によるお申込みも受け付けております。
- ・お申込みは先着順となります。

踊場地域ケアプラザ・中田コミュニティハウス共催

みんなでラジオ体操

奮って
ご参加ください

初回はラジオ体操指導士の指導
つき!



カラダが整い
ココロもつながる

初回 10/1(水)

10:00～ 以降は毎週水曜日開催

会場：中田コミュニティハウス

参加無料・申し込み不要 水分・タオルをお持ちください

10月の

脳力輝てる教室は

10月9日・10月23日

第2・4木曜日 10:00～11:30

10月は頭脳をフル活動させる
プログラムです

お申し込みは 801-2922



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