

おどいば新聞

ケアプラザ



4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

燃えろ!!! カプサイシンクラブ

畑作業をしてみませんか？作物を育てませんか？

畑での作業を通して、体を動かす楽しみを感じましょう！

トウガラシを育てて、ラー油やキムチと一緒に作りましょう！

ご応募お待ちしております！！

期間：5月～11月まで。各月1～2回ほどを予定。

※アドバイザーの先生に指導をお願いします。

初回日時：令和4年5月11日（水）9：30～10：30

定員：10名 料金：講座通して¥1000-（保険料他実費含む）

場所：踊場地域ケアプラザ。r畑（下記地図を参照）

（中田北2丁目2147番。中田駅より徒歩10分程）



問い合わせ・申し込み

踊場地域ケアプラザ

申込日・方法：4月20日～窓口 or TEL

電話番号：045-801-2920

※先着順とさせていただきますので
ご了承ください。

5/10
(火)

「音楽療法で脳トレ」

音楽の力で楽しく脳を活性化！



講師：日本音楽療法学会認定音楽療法士

時間：10:00～11:00

高橋亮太郎先生

場所：中田コミュニティハウス

先着10名 参加無料

5/25
(水)

「体力チェック&体力アップ運動」

歩く機能や筋力を測定、体力アップのコツを教えます！

講師：(有)ビーアウェイク代表

時間：13:30～15:00

久野 秀隆先生

場所：中田コミュニティハウス

先着15名 参加無料



お申し込みは 中田コミュニティハウス 802-2244
4月11日(月)から電話・窓口へ

身近な暮らしに役立つ情報を配信！

【みんなで繋がろう！ズームでつながルーム♪】

毎月25日 13:30～14:30

QRコード



ミーティングID: 667 272 8001 パスコード: 123456※全日共通

問い合わせ：踊場地域包括支援センター ☎045-801-2922

介護者懇談会



毎月第1水曜日、ご家族の介護をしている方たちの集まりを行っています。
申し込みや参加費も必要ありませんので、お気軽にお立ちより下さい。

4月6日(水)、5月11日(水) 時間 10:45～11:45

○市営地下鉄「踊場駅」下車4番出口。

○神奈川中央交通バス「踊場」下車。



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