

# おどいば新聞

ケアプラザ

6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

男性限定！

## 男のための 筋トレ講座

健康寿命延ばす「抗重力筋」を鍛える  
男のための筋トレ講座開講！！

歩く速度が落ちてきたと感じたら…

7/21 (木)

15:00～16:30

会場：踊場地域ケアプラザ 3F

多目的ホール

**参加無料！**

講師：秋葉 直輝先生

健康運動実践指導者

定員：15名（先着順）



お申し込み・お問い合わせは

踊場地域ケアプラザ

TEL 801-2922

お申し込みは  
6/24(金)からお電話、もしくは窓口で

# みんなで歌おう会

6月7日開催予定の「みんなで歌おう会」に多くのお申し込みをいただきありがとうございました。結果、早くに定員となり残念ながらお断りをさせていただきました方も少なくなく、申し訳ございませんでした。

引き続き新型コロナウイルス感染拡大に留意しながら、定員の拡充も検討していきますので、今後ともよろしくお願い致します。

今回は7月以降の実施予定と申込み開始日をお知らせ致します。

開催は第1火曜日、申込み開始は開催日の前月第3日曜日の10時からとなります。

## 開催日

7月5日(火) 13時半開始

8月2日(火) 13時半開始

9月6日(火) 13時半開始

10月4日(火) 13時半開始

## 受付開始日

6月19日(日) 10時～

7月17日(日) 10時～

8月21日(日) 10時～

9月18日(日) 10時～

※お申し込み受付は先着順となります。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止の場合等もございます。

ご了承ください。

**会場・申込先: 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