

# 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

踊場  
Odoriba

# だ い だ い 祭

～認知症と共に生きる～  
オレンジの花でいっぱい

令和 6 年

9 月 14 日 (土)

限定 13:00~16:00

踊場

地域ケアプラザ

3 階

参加費無料

申込み不要

測定会

香りで認知機能低下を  
早期発見

【ニンテスト測定】

限定 50 名様



自分の血管年齢を知ろう！

【血管年齢測定】



認知症カフェ

プログラム体験会

(13:30~14:30)

- ①宮の前テラス (回想法)  
～思い出カフェ～
- ②おとむすび (音楽療法)  
～結うカフェ～

体験会

名様

お楽しみ

【スタンプラリー】

各会場を巡るとオレンジの  
お花をプレゼント！

講演会

講演テーマ

「認知症の理解」

(14:30~15:30)

ケアプラザ協力医 はきいクリニック  
波木井靖人先生にご講演いただきます。



ふまねっと運動

(13:00~14:00) 体験会

50cm四方のマス目でできた大きな網を踏まないようにリズムに合わせて歩く運動です。筋トレと脳トレになります♪

体験会

【お問い合わせ先】

横浜市踊場地域ケアプラザ ☎ 045-801-2920

※ 駐車場はございませんので、公共交通機関でお越しください



踊場地域ケアプラザ地域包括支援センターから

# 講座のお知らせ



## フレイル予防講座@おとむすび

心と体の働きが弱くなってきた状態の「フレイル」を知って予防できる講座です！

9月12日(木)・19日(木)

10月10日(木)・17日(木)

13:30～15:00 全4回コース

講師：管理栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士 他

会場：音楽スペース おとむすび

横浜市泉区中田東3-2-13

市営地下鉄ブルーライン中田駅徒歩1分



大人の「脳力」トレーニング

### コントラクトブリッジ体験

世界で一億人がプレイするトランプゲームを体験してみませんか？

9月17日(火)

13:30～15:00

講師：大船ブリッジセンター 大田容子氏



大人の趣味活講座

### はじめてのDIY講座②

地震対策及びガラス飛散防止フィルム貼り

日時

9月28日(土) 13:30～15:00

会場

踊場地域ケアプラザ 3F多目的ホール

定員

先着10名

参加費

実習で使用するフィルム代実費 500円程度

備えておくと  
安心だよ！



お申込み・お問い合わせは 8/13(火) 9:30から電話か来所で

踊場地域ケアプラザ 地域包括支援センター

☎801-2922