

はじめよう！オーラルフレイル予防！！

日時：6月29日（水） 10：00～11：00

定員：先着15名

講師：港北福祉保健センター 歯科衛生士

申込み：6月6日（月）10：00～電話もしくは直接窓口へ

※オーラルフレイルとは…口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下に繋がる負の連鎖が生じてしまう可能性となる状態。

（歯科診療所における オーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版より抜粋）



椅子に座って健康ヨガ・夏

日時：7月7日（木） 10：00～11：00

定員：先着12名

（ケアプラザの事業に参加したことがない方を優先します）

講師：鈴木 孝子 先生

申込み：6月13日（月）10：00～電話もしくは直接窓口へ

みんなで健康測定会

日時：7月13日（水） 13：30～15：00

定員：先着12名

（ケアプラザの事業に参加したことがない方を優先します）

講師：沓澤 克樹 氏（山本記念病院 理学療法士）

申込み：6月20日（月）10：00～電話もしくは直接窓口へ



※上記のイベントはいずれも会場が下田地域ケアプラザの多目的ホール
申込みの電話は電話 563-9081 となります。

毎週木曜日はラジオ体操の日！

10：00～10：10 下田町四丁目公園

10：45～10：55 日吉本町駅前



※予約不要・参加費無料！直接会場へおこしください。雨天中止。

ケアプラザのご利用について（お願い）

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点による、以下の取り組みについてご協力をお願いいたします。

- ◎入館時に手指消毒と検温をお願いしております。
- ◎マスクの着用と上履き（スリッパ）及び靴袋をご持参ください。
- ◎発熱や咳など、体調が優れない場合には、参加をお控えください。
- ◎貸館利用開始の15分より前からのご来館はお控えください。
（ロビーや情報ラウンジでの滞留は「密閉」「密集」「密接」のリスクが高まるため）

感染症拡大防止に
ご協力ください



～定例のイベントなど～

- **子育てサロンすてっぴ**
6月10・24日（金） 10:00～11:30 先着12組
- **子育て支援者会場（港北福祉保健センター事業）**
6月7・14・21・28日（火） 10:00～11:30 先着12組
- **下田地区赤ちゃん会（港北福祉保健センター事業）**
6月3日（金） 10:00～11:00 定員12組
事前申込み制（詳しくは港北区ホームページをご確認ください）。
- **喫茶マロニエ亭** 6月1・15日（水） 13:30～14:30
事前申込み制 定員20名 参加費100円
- **スクエアステップ** 6月9日（木） 10:00～11:00
事前申込み制 定員10名 参加費100円
- **下田メモリーカフェ** 6月9日（木） 13:30～14:30
事前申込み制 定員10名 参加費200円
- **介護者のつどい** 6月16日（木） 13:30～15:30（事前申込み不要）
- **おはなしもだ** 7月21日（木） 14:00～15:00（事前申込み制）



～新型コロナの感染状況によって内容の変更・中止の可能性があります～

横浜市下田地域ケアプラザ

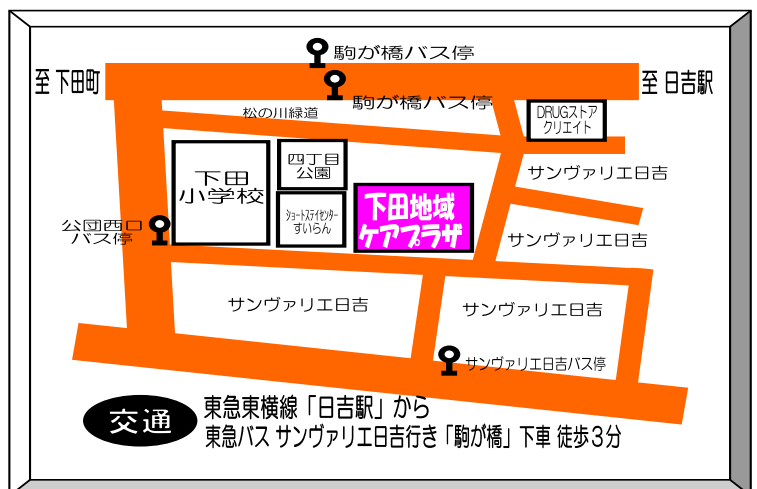
〒223-0064 港北区下田町4-1-1
TEL 045-563-9081（代表）
045-563-9082（相談）
FAX 045-563-9083

※毎月第4月曜および年末年始
（12/29～1/3）は休館日となります。

ホームページ ツイッター



下田CP



交通

東急東横線「日吉駅」から
東急バス サンヴァリエ日吉行き「駒が橋」下車 徒歩3分

駐車スペースがありませんので、お車での来館はご遠慮下さい。