

2022年  
9月号下田地域ケアプラザ  
からのお知らせ

主催：下田地域ケアプラザ・日吉本町地域ケアプラザ／共催：港北区社会福祉協議会



- 対象：日吉地区に住む70歳前後の方  
(男女不問) 定員18名  
※申込み多数の場合、抽選
  - 参加費：2,000円(全5回分)  
※5回連続講座。初回にお支払い頂きます。
  - 会場：日吉地区内の公共施設等  
※初回は日吉本町地域ケアプラザ  
(港北区日吉本町4-10-A)
  - 申込み：電話・FAX・二次元コード等で  
お申込みください。(〆切9/30)
- TEL：563-9081／FAX:563-9083



1回目

講演会「チカバの楽しみ方」

講師：澤岡 詩野氏  
ダイヤ高齢社会研究財団  
主任研究員10/17  
【月】

2回目

日本茶の楽しみ方

日本が誇る「日本茶」の世界

10/31  
【月】

3回目

スマホ写真講座

あなたのスマホでひと工夫…  
映える写真の撮り方を学ぶ11/21  
【月】

4回目

体力測定会&amp;ポッチャ体験

体力測定とポッチャ体験…  
あなたの体力偏差値は？12/10  
【土】

5回目

いざという時に役立つポリ袋調理

防災食を作ってみよう！

12/16  
【金】

(各回)10時～12時30分

※当日のメニューによって終了時間が変わることがあります。  
あらかじめご案内いたします。

## 気軽に健幸大作戦！

外出の機会が減ると筋力低下につながり、日常生活に支障をきたしてしまいます。  
地域の「まちの先生」をお呼びしての連続講座に参加して、弱ったココロとカラダに「活」を！

第1回 11月7日(月) 13:00～15:00

「お灸を使って免疫力アップ」 講師：武田綾子先生

※材料費500円／ライター持参(チャッカマン不可)／お灸のお土産付き！



第2回 11月21日(月) 13:00～15:00

「詩吟の基礎となる腹式呼吸と発声エクササイズ」 講師：飽本正岳先生

第3回 12月19日(月) 13:00～15:00

「折り紙を使って楽しく脳トレ」 講師：山本永江先生

対象：全3回参加できる方15名(申込み多数の場合、抽選)

場所：下田地域ケアプラザ

〆切：10月20日(電話か直接窓口へお申込みください)

電話：563-9081



## 福祉・保健に関する相談窓口の時間変更について(地域包括支援センター)

令和4年10月1日よりご相談に関する受付時間が下記の通り変更となります。

◆月～土曜日：9時～18時 ◆日曜、祝日、休館日(第4月曜日)：9時～17時

※受付時間終了後のご相談電話は(相談専用電話：045-563-9082)、横浜市のコールセンターへ  
転送されます。

## 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**  
9月9・23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）**  
9月6・13・20・27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）**  
9月2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** 9月7・21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** 9月8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** 9月8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** 9月15日（木） 13:30～15:30（事前申込み不要）
- **おはなしもだ** 9月15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

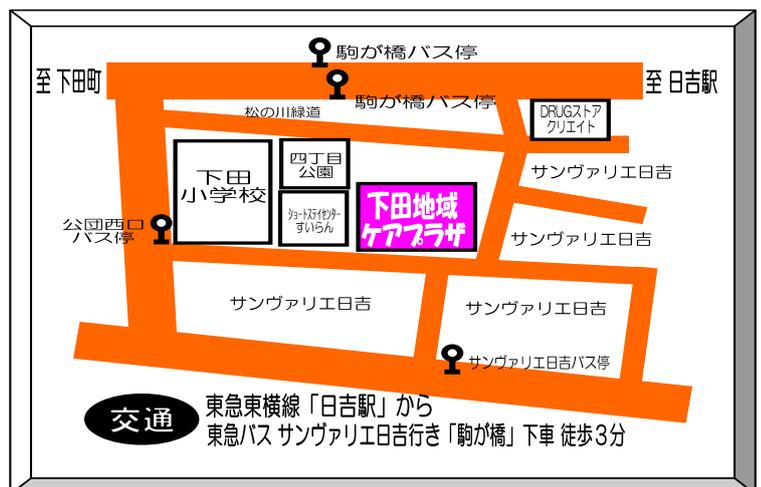
〒223-0064 港北区下田町4-1-1  
TEL 045-563-9081（代表）  
045-563-9082（相談）  
FAX 045-563-9083

※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



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。