2022年
10月号

横浜市
下田地域ケアプラザ からのお知らせ

発行　第２６７号
社会福祉法人　横浜共生会
横浜市下田地域ケアプラザ
発行責任者：星野　昌昭

椅子に座って健康ヨガ vol.4

ヨガとはサンスクリット語で「つながり」という意味。
心と体が繋がっている状態にし、心身の緊張をほぐしましょう！

日　時：**１１月２４日（木）**
１０：００～１１：３０
場　所：下田地域ケアプラザ　２階　多目的ホール
講　師：鈴木　孝子　先生
定　員：先着１５名
参加費：**無料**
申込み：１０月３１日（月）
１０時より電話もしくは直接窓口へ
電　話：５６３－９０８１

下田メモリーカフェ

お茶とお話しを楽しみながら、認知症に関するプログラムを毎月実施しています。10 月のテーマは**「エンディングノート」。**
第一生命保険（株）新横浜支社　高齢者寄り添いプロジェクトの皆さんをお招きして記入の注意点などを学んでいきます。

日　時：**１０月１３日（木）**13：30～15：00
（エンディングノートの話しは 14 時頃～）
場　所：下田地域ケアプラザ
定　員：先着１０名程度
参加費：**２００円**
電　話：５６３－９０８１

親子さつまいも掘り体験会

日　　時：**１０月１５日（土）**
10：00～12：00
雨天時は１０月２２日（土）
集合場所：新田地区センター（新吉田町 3236）
収穫場所：手塚農園
（地区センターから徒歩７分）
対　　象：日吉・下田エリア在住で未就学児と
その保護者　１３組
（申込み多数の場合抽選）
参 加 費：**６００円／家庭**
（さつまいも３株お持ち帰りできます）
服 装 等：軍手・長靴・スコップ・マスク他、泥だらけになってもよい準備をお願いします。
〆　　切：１０月３日（月）
申 込 み：☎もしくは二次元コードから

おはなしもだのおさんぽ会

日産スタジアム周辺を散策します。雨天時は生活支援センター内で通常の「おはなしもだ」となります。

日　時：**１１月１７日（木）**
集　合：13：30　生活支援センター
（港北区鳥山町 1735
横浜市総合保健医療センター　４階
☎475-0120）
解　散：15：00 頃現地を予定
定　員：先着１０名程度
参加費：**無料**
申込み：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）

～定例のイベントなど～

■子育てサロンすてっぷ
１０月１４・２８日（金）　１０：００～１１：３０　先着１５組

■子育て支援者会場（港北福祉保健センター事業）
１０月４・１１・１８・２５日（火）　１０：００～１１：３０　先着１５組

■下田地区赤ちゃん会（港北福祉保健センター事業）
１０月７日（金）　１０：００～１１：００　定員１５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　１０月５・１９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　１０月１３日（木）１０：００～１１：００
事前申込み制　定員１０名　参加費１００円

■ラジオ体操　毎週木曜日 １０：００～１０：１０　下田町四丁目公園
１０：４５～１０：５５　日吉本町駅前
※雨天中止。直接会場へ　参加費：無料

■介護者のつどい　１０月２０日（木）１３：３０～１５：３０（事前申込み不要）

～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～

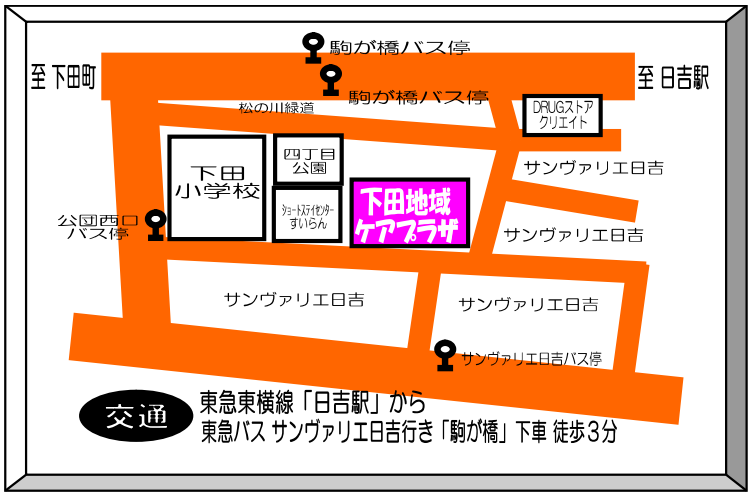
横浜市下田地域ケアプラザ

〒223-0064　港北区下田町４－１－１
ＴＥＬ045-563-9081（代表）
045-563-9082（相談）
ＦＡＸ045-563-9083

※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。