

2022年  
12月号下田地域ケアプラザ  
からのお知らせ

## 椅子に座って健康ヨガ vol.5

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：令和5年2月2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：令和5年1月9日（月）

10時より電話もしくは直接窓口へ

電 話：563-9081

## コグニサイズ体験会

「コグニサイズ」とは、コグニション（認知）とエクササイズ  
（運動）を組み合わせた造語で、頭で考えるコグニショ  
ン課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うこと  
で、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待さ  
れます（神奈川県ホームページより引用）。

日 時：令和5年1月30日（月）

13:30～14:30

講 師：茂木 潤一郎 先生

場 所：下田地域ケアプラザ

定 員：先着15名

参加費：無料

申込み：令和4年12月26日（月）

10時より電話もしくは直接窓口へ

電 話：563-9081

会員募集中！

## 花の写真の会

## 「撮影の対象を花に絞って幻想的に写す」

中村正紘先生を中心に、現在6名で活動をしています。

撮影するための機械（カメラやスマホ等）に合わせて手法・機能を勉強し、花の季節に応じて個人または会で  
野外撮影を行っています。

その作品をプリントにして講評いただき、話し合いをしています。月1回ですが、花を中心に和気あいあい楽しい  
会です。花が好きな方、会員募集中です！見学もできます。

活動日：毎月第3水曜日

9:30～12:00

場 所：下田地域ケアプラザ

問合せ：代表 岩崎 達夫 ☎563-0467



## ～年末年始休館のお知らせ～

休館日 12月29日（木）～1月3日（火）

新年は1月4日（水）9時より開館致します。

休館期間中の相談電話（☎563-9082）は、相談専用コールセンターに転送し、対応します

## 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

12月9・23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）

12月6・13・20・27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）

12月2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

12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

12月8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。12/29はお休み 直接会場へ 参加費：無料

#### ■介護者のつどい

12月15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

TEL 045-563-9081（代表）

045-563-9082（相談）

FAX 045-563-9083

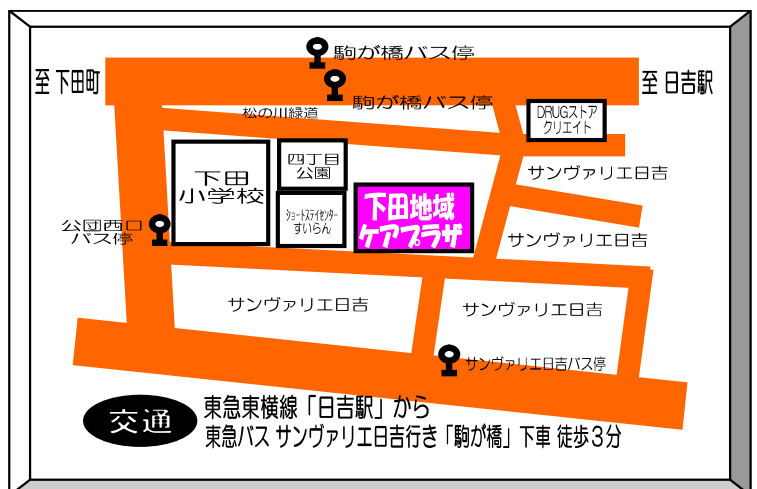
※毎月第4月曜および年末年始  
（12/29～1/3）は休館日となります。

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。