

2023年
3月号

下田地域ケアプラザ からのお知らせ

ロコモ予防教室 2023

プロのトレーナーによる運動や食事など、日々の生活での工夫で衰えない体づくりを一緒にしましょう！

日時：4月11日(火)・5月9日(火)・6月13日(火)

いずれも13:30~15:00

講師：三村 良輔(背骨コンディショニングパーソナルトレーナー)

場所：下田地域ケアプラザ

定員：先着15名程度 **参加費：無料**

申込み：3月20日(月) 10:00~電話もしくは直接窓口まで

電話：563-9081



※ロコモとはロコモティブシンドロームの略。筋力低下や骨・関節の障害から日常生活に支障をきたすこと。

しもだ 畑プロジェクト 2023

畑作業を通して「健康づくり・仲間づくり・生きがいくくり」しませんか？

活動期間：4月19日(水)~8月末 毎週水曜日 10:00~11:30

活動場所：青空農園日吉

(港北区高田町 2012...東急バス「下田町5丁目」停留所下車すぐ)

現地集合・現地解散 (初日の4月19日のみ下田地域ケアプラザ集合)

定員：6名(土づくりから収穫まで行います。畑作業が初めての方でもOK!)

費用：2,000円(種苗代・保険代等含む)

必要な物：動きやすい服装・長靴・手袋・タオル・水分

申込期間：3月20日(月) 10:00~3月末まで 電話もしくは直接窓口まで

申込み多数の場合抽選となります。☎563-9081



喫茶マロニエ亭

毎月第1・3水曜日の13:30~14:30

お茶を飲みながら楽しくお話しませんか？

お話し相手にボランティアさんもいらっしゃるの、

初めてでも安心してご参加いただけます。



参加費：100円



会の終了前にみんなで体操！

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

3月10・24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）

3月7・14・28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）

3月3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

3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

3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

3月9日（木） 13:30～14:30
事前申込み制 定員10名程度 参加費200円

■おはなしもだ（おさんぽ会） 3月23日（木） 13:30～15:00（事前申込み制）

■介護者のつどい 3月16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）

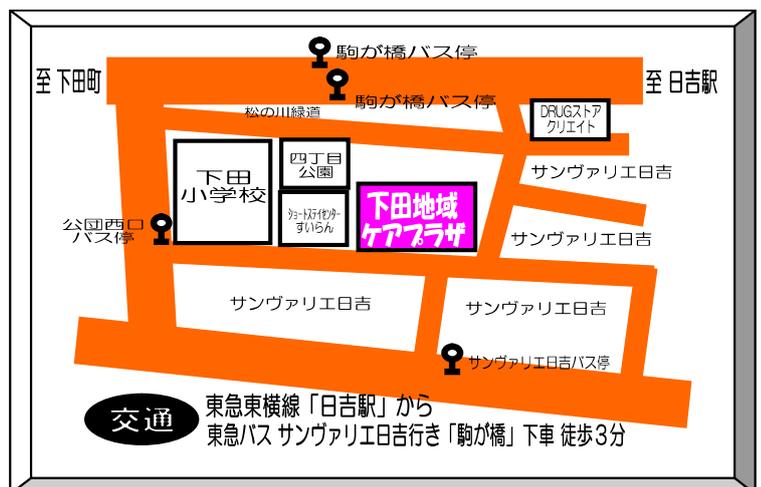
FAX 045-563-9083

※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

求人サイト!



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。