

終活講座2023～意思決定編

成年後見制度について



「成年後見制度」というのを耳にするけど自分には関係ないものと思っていたわ。…え、そうでもないの？
そもそもどんな制度なの？え～遺言や相続についても元気なうちに進めた方がいいですって？
終活講座第2弾!!

日 時：7月20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：所 博之 氏（神奈川県司法書士会 専務理事）

定 員：先着30名

参加費：無 料

申込み：6月19日（月） 10:00より電話もしくは直接窓口へ

電 話：563-9081



所 博之 氏

いすに座ってセルフケア

肩こり・腰痛・むくみ…

やっかいな身体のコリを楽にするツボや体操を紹介してもらいます！

日 時：7月21日（金） 13:30～14:30

場 所：下田地域ケアプラザ 2階ボランティアルーム

講 師：フレアス在宅マッサージ

定 員：先着18名

参加費：無 料

持ち物：動きやすい服装・上履き・水分

申込み：6月20日（火）10時より電話もしくは直接窓口へ

電 話：563-9081



6月の定例イベント

喫茶マロニエ亭

お茶とお話しを楽しむサロン
6月7・21日(水)
13:30~14:30 参加費200円

下田メモリーカフェ

認知症に関係なく楽しい居場所。
6月8日(木)
13:30~14:30 参加費200円

スクエアステップ

転倒予防・認知機能向上エクサ!
6月8日(木)
10:00~11:30 参加費100円

すてっぷ☆

親子の遊び場! プレママもOK!
6月9日・23日(金)
10:00~11:30

介護者のつとめ

介護をされている方同士、悩みや
工夫を共有しましょう!
6月15日(木)
13:30~15:00

おはなしもだ

心の病等で通院されている方や
そのご家族が語らう場。
7月20日(木) 14:00~15:00
主催: 港北区生活支援センター

毎週木曜日はラジオ体操の日

※予約不要。直接会場へお越しください。
雨天時は中止となります。
(10分程度)
①下田町4丁目公園 10:00~
②日吉本町駅前 10:45~

子育て支援者会場

子育ての不安や悩みを相談。
6月6・13・20・27日(火)
9:30~11:30
主催: 港北福祉保健センター

下田地区赤ちゃん会

第1子の0歳児のママ(パパ)向け。
6月2日(金)
10:00~11:00
主催: 港北福祉保健センター

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。

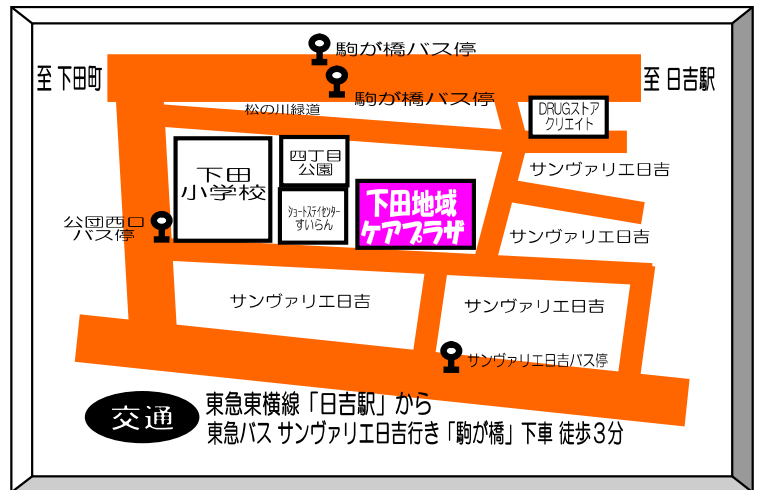
ホームページ



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。

ケアプラザの開館時間について

令和5年4月より、貸室の夜間利用申込みがない場合、18時閉館となります。

なお、夜間利用希望される団体は利用希望の前月10日までにお申し込みください。

月~土: 9:00~18:00 (夜間利用ある場合は21:00)
日・祝: 9:00~17:00

地域包括支援センターへの相談

月~土: 9:00~18:00 日・祝: 9:00~17:00

上記時間外は相談専用コールセンターに転送されます(563-9082)。

ケアプラザへの来所相談される場合は事前にご予約をお願いいたします。