

2024年
2月号



下田地域ケアプラザ からのお知らせ

ウォーキング教室

春

日時：3月15日（金） 13:30～15:00

場所：下田地域ケアプラザ 多目的ホール集合。

ウォーミングアップ後、施設周辺をウォーキングします！

講師：富田 徹哉 氏（横浜市スポーツ協会）

定員：先着18名

料金：無料

持ち物：動きやすい服装・水分・履き慣れた外靴

申込み：2月19日（月）10:00～電話もしくは直接窓口にて受け。



講師の富田 徹哉 氏

下田メモリーカフェ

日時：2月8日（木） 13:30～14:30

場所：下田地域ケアプラザ

毎年恒例のヨーヨー体験を通した脳トレ！（14時頃から）

今年で3回目。今回はヨーヨーだけじゃない！？

参加費：200円

電話：563-9081

※主催：ボランティア下田／共催：下田地域ケアプラザ



講師：ヨーヨー社労士® 飯塚 知世 氏

デイサービスでボランティアしませんか？

下田地域ケアプラザのデイサービスでは午前中（9:30～12:30頃）に入浴後のドライヤーかけにご協力いただけるボランティアさんを募集しております。

※よこはまシニアボランティアポイント付与！

気軽にお問合せください。（担当：井上・前田）

電話：563-9081



2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
2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。
2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!
2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!
2月9・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!
2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。
2月はお休み
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。
2月6・13・20・27日(火)
10:00~11:30
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。
2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。

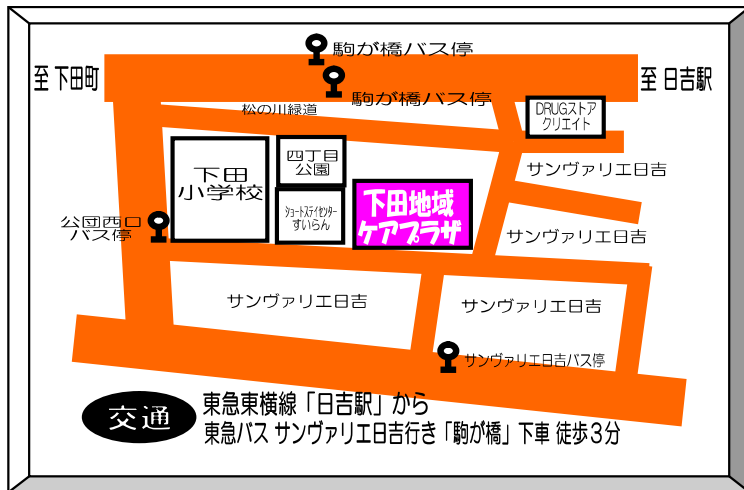
ホームページ



X (旧ツイッター)



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。