

2024年  
4月号下田地域ケアプラザ  
からのお知らせ

## SHIMODA「きょういく・きょうようプロジェクト」(\*)

※SHIMODA きょういく・きょうようプロジェクト

ケアプラザ事業やボランティア活動を「今日行く所・今日の用事」としてカレンダーに書き込み、「外に出て行くきっかけ・習慣」作りを推進するプロジェクトです。

健康の維持・増進には「定期的な運動や人との交流」が欠かせません。カレンダーに予定・用事を書き込むことで今後の活動量が変わります。地域での「こんな活動あるよ!」の情報も是非お教えてください。

## 第1弾 おとなの美文字講座

日 時：①6/3 ②6/17 ③7/1 ④7/15  
⑤8/5 ⑥8/19 いずれも月曜  
13:00~14:15

場 所：下田地域ケアプラザ

講 師：尾崎 美和子 氏

定 員：全6回参加できる方 先着13名

参加費：3,000円(初回に徴収します)

持ち物：漢字10マスノート・ボールペン

申込み：5月13日(月) 10時~



## 第2弾 フレイル予防教室

日 時：①6/12 ②6/26 ③7/10  
いずれも水曜  
13:30~14:30

場 所：下田地域ケアプラザ

講 師：横浜市スポーツ協会 指導員

定 員：全3回参加できる方 先着16名

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装・水分

上履き(スリッパ不可)

申込み：5月20日(月) 10時~



申込みは電話もしくは直接窓口へ ☎563-9081

## 親子じゃがいも掘り体験

日 時：6月8日(土) 10:00~12:00 (雨天時は6月15日に順延)

集合場所：新田地区センター(港北区新吉田町3236)に9:45集合

作業場所：手塚農園(新田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(きょうだいの参加OK)

申込み多数の場合抽選

申込みはこちら➡

参加費：600円/1家族

申込み：二次元コードよりお申込みください(5月20日〆切)後日参加可否のご連絡を致します。

保護者氏名・お子さんのお名前と年齢・ご住所・電話番号・当日参加人数をご入力下さい

持ち物：帽子・軍手・長靴・タオル・マスク・スコップ(汚れてもよい服装でお越しください)

※お車の場合、近くの有料パーキングをご利用ください。



## 4月の「きょう行くところ」

### 喫茶マロニエ亭

お茶とお話しを楽しむサロン  
4月3・17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。  
4月11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!  
4月11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!  
4月12・26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!  
4月18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。  
4月はお休み  
主催: 港北区生活支援センター

### 下田地区赤ちゃん会

第1子の0歳児のママ(パパ)向け。  
4月5日(金)  
10:00~11:00  
主催: 港北福祉保健センター

### 子育て支援者会場

子育ての不安や悩みを相談。  
4月2・9・16・23・30日(火)  
9:30~11:30  
主催: 港北福祉保健センター

### 毎週木曜はラジオ体操!

10:00~下田町四丁目公園  
10:45~日吉本町駅前  
※雨天中止。直接会場へ!

### 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。

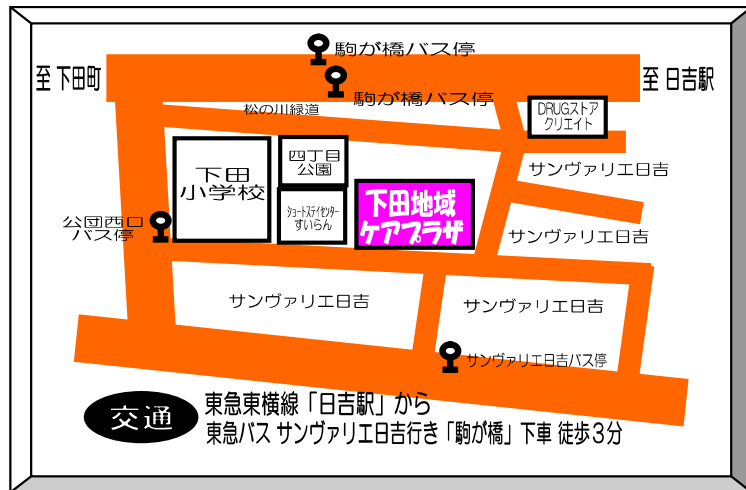
ホームページ



X (旧ツイッター)



求人サイト



交通

東急東横線「日吉駅」から  
東急バス サンヴァリエ日吉行き「駒が橋」下車 徒歩3分

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。