

2024年
6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。

終活講座「悪徳商法・詐欺から身を守るために」

詐欺？自分はひっかからないわよ！と誰もが思いますが、相手は思いもよらぬ手段でわれわれを不安に陥れ、お金を搾取しようとします。プロの相談員から最近の手口等を学び、しっかり対策しましょう！

日 時：7月18日(木) 10:30～12:00
場 所：下田地域ケアプラザ
講 師：横浜市消費生活総合センター 相談員
定 員：先着30名 参加費：無 料
申込み：6月25日(火) 10時～



申込みは電話もしくは直接窓口へ ☎563-9081

おやこで楽しく

味噌玉作り体験！

日 時：7月20日(土)
10:00～12:30

場 所：下田地域ケアプラザ

講 師：藤江 佐知子 先生
(下田町在住)

対 象：小学生とその保護者 10組
※申込み多数の場合抽選

参加費：500円／組

持ち物：エフロン・三角巾・マスク・タオル

申込み：二次元コードより **(7/5(金)×切)**

問合せ：563-9081 (担当：井上)



←申込みはこちら

おはなしもだ の おさんぽ会

大倉山記念館周辺をお散歩！

「おはなしもだ」とは

心の病で通院されている方やそのご家族を
対象とした語らいの場です。
年に3回程度、ゆっくりと地域を散策する
「おさんぽ会」を行っています。

日 時：7月18日(木)

13:30～15:00

集 合：東急東横線「大倉山駅」改札前

問合せ：563-9081 (担当：井上)

共催：港北区生活支援センター
：下田地域ケアプラザ
協力：NPO 法人 精神保健を考える会
まいんどくらぶ



6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
6月5・19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13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13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14・28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20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。
6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。
6月7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。
6月4・11・18・25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。

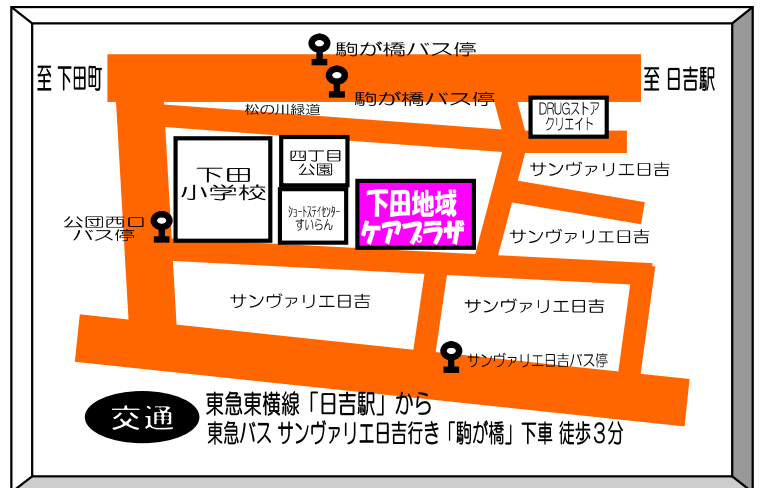
ホームページ



X(旧ツイッター)



求人サイト



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。