

2025 年
5 月号

横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

発行 第 298 号

社会福祉法人 横浜共生会

横浜市下田地域ケアプラザ

発行責任者：前田 和隆

フラダンス 体験講座

「笑顔でつながる、フラの輪！初心者歓迎のやさしいステップで、体幹も気持ちもすっきり整える時間を一緒に♪」

日時：①7/8 ②9/9 ③10/14

全3回 火曜日 13:00~14:00

講師：ロケラニ 大久保氏

場所：下田地域ケアプラザ 2階多目的ホール

定員：15名

持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装

※素足で活動します

参加費：各回300円

申込み：6/16（月）10時~6/25（水）まで

※申し込み多数の場合は抽選

終活講座 「高齢者施設の選び方」 住まい編

「いつかのために、今知っておきたい。高齢者住宅の種類や選び方を、わかりやすくお伝えします！」

日時：6月30日（月）10:00~11:30

講師：山口謙介氏

（株式会社 介護施設研究所）

場所：下田地域ケアプラザ 2階多目的ホール

定員：先着30名

参加費：無料

申込み：6月9日（月）10:00より電話

もしくは直接窓口へ

囲碁・将棋 ごしょの間（ま）

（囲碁・将棋 → ごしょ、間 = 集まる空間）

【6月よりスタート！！】

囲碁・将棋を通して地域の方と交流ができる場です。どなたでもご参加いただけます！

日時：第2・4土曜日 9:30~11:30

場所：下田地域ケアプラザ ボランティアルーム

申込み：不要（出入り自由） 参加費：無料

※フリースペースです。

来館された方同士でお楽しみください

＜6月の予定＞

6月14日・28日



横浜子育てサポートシステム 入会説明会

ちょっと子どもを
みてくれる方も

ちょっと子どもを
みてほしい方も

地域で子どもを預け、預かり、つながりを広げる「子育てサポートシステム」会員登録で近隣の方との出会いをサポートします

●開催日時

2025年5月13日（火）

（受付 14:15~）14:30~15:30

●場所：下田地域ケアプラザ

●参加人数：15名

チラシはこちら↑

【持ち物】

・説明会に参加する保護者の方の本人確認書類、筆記用具、スリッパ、靴袋

【申込み・問い合わせ】045-547-6422

横浜子育てサポートシステム港北区支部

受付日時：火~土9時~17時



＜エレベーター工事のお知らせ＞



工事期間（予定）5月10日（土）~6月3日（火） ※期間が変更になる場合もございます。

上記の工事期間中は、終日エレベーターはご利用になれません。また、大きな音が発生することが予想されます。

ご利用者の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。

上記お問合せ： ☎563-9081

（裏面もご覧ください）

5月の【今日行く所・今日の用事】カレンダー

【対象】 ●どなたでも ●高齢者 ●子ども ●地域が主催

日	月	火	水	木	金	土
 【メモリーカフェ ～ミニコーナーのお知らせ～】 ●5/8(木) フラワーアレンジメント ●5/22(木) おしゃべりの日				1 10:00～ ふらっと下田 	2	3
4	5 10:00～ シルバー体操 13:00～ 美文字サークル	6	7 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	8 10:00～ ふらっと下田  13:30～ メモリーカフェ	9 10:00～ 赤ちゃん会	10
11 10:00～ メンズシニアの ゆっくり筋トレ	12	13 9:30～ 子育て支援会場 14:30～ 子育てサポート システム説明会	14 10:00～ 歌の広場	15 10:00～ ふらっと下田 10:00～ リラックスヨガ① 14:00～ おはなしもだ  13:30～ 介護者のつどい	16 10:00～16:00 オープンガーデン 	
18	19 10:00～ シルバー体操 13:00～ 美文字サークル	20	21 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	22 10:00～ ふらっと下田  13:30～ メモリーカフェ	23 10:00～ 子育てサロン すてっぷ	24
25 10:00～ メンズシニアの ゆっくり筋トレ	26 休館日	27 9:30～ 子育て支援会場	28 10:00～ 歌の広場	29 10:00～ ふらっと下田  10:00～ 下田健幸教室	30	31

- 喫茶マロニエ亭 (参 200 円) お茶とお話しを楽しむサロン
- 子育てサロンすてっぷ (申込不要) フリースペース
- ふらっと下田(毎木) 気軽に参加できるボランティア活動
- 赤ちゃん会 (申込不要) 第1子0歳児対象
- 下田メモリーカフェ (参 200 円) 認知症カフェ
- 子育て支援者会場 (申込不要) フリースペース
- 介護者のつどい 介護している方の語らいの場
- おはなしもだ (5/15は14時～下田地域ケアプラザ)
- ラジオ体操(毎木) 10:00～下田四丁目公園 / 10:45～日吉本町駅前
- (サークルメンバー募集) シルバー体操 歌の広場 美文字サークル

お問合せ563-9081

参加します!

港北オープンガーデン 5月16日(金)～18日(日)

◆開催時間: 10時～16時 ◆場所: ケアプラザ玄関前

ボランティアさんが心を込めて育てている花壇です♪



☆スタンプラリーも設置

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) / 045-563-9083 (相談)

駐車スペースがありませんので、お車でのご来館はご遠慮下さい

■開館時間について 月～土9時～18時 (利用がある場合21時)
日・祝9時～17時

18時～21時のお部屋利用を希望される団体は前月10日までにお申込みください。

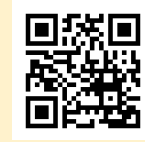
■地域包括支援センターへの相談

※来所相談をされる場合は事前にご予約をお願い致します。

ホームページ



X (旧ツイッター)



求人サイト



Instagram

