

2025年
9月号

下田地域ケアプラザ
イメージキャラクター
「しもどん」

横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

発行 第302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

「自慢のできる」 折り紙教室

「折り紙」と軽視するなかれ！実は日本固有「匠」の文化です。せっかくな「鶴」以外の折り紙もやってみませんか？簡単に楽しく学べる練習会です♪



「すごいね」「素敵」
と言ってもらえる折り紙
の技を伝授します

日時：10/17（金）13:00～14:00

会場：下田地域ケアプラザ 2階・多目的ホール

定員：20名（先着） 参加費：無料

申込み：9/24（水）10時～電話または窓口にて

講師：河合都茂子氏

（株式会社セレモジャパン終活コーディネーター）

喫茶 マロニエ亭

月に2回、下田地域ケアプラザでコーヒーなどを
飲みながら楽しいひと時を過ごしませんか？

ー 喫茶マロニエ亭とは ー
ケアプラザ職員とボランティア
さんが運営するミニサロンです。

9月・10月の予定			
①9/3	①10/1		
②9/17	②10/15		



日時：毎月第1・3水曜日

13:30～14:30

場所：下田地域ケアプラザ 2階

参加費：1回 200円 ※申し込み不要

新しいサークル活動をご紹介します

他にも下田ケアプラザには様々な活動がたくさんあります。
ご興味ある方は、ぜひお問合せください。



サンデー☆健康メンズ筋トレ

男性が気軽に運動できる場として活動が始まります♪
健康筋トレ（ストレッチポールやダンベル、ゴム
チューブなど使用）とストレッチ

◆日程：原則第4日曜日 10時～11時

◆場所：下田地域ケアプラザ

◆対象：男性の方 ◆参加費：700円

◆講師：種市和香子氏（健康運動指導士）

◆持ち物：動きやすい服装 水分 室内履き



リラヨガ

ゆったりとした動きで日々の疲れを癒します。初心者
の方も大歓迎♪心と身体をゆるめるリラックスヨガで
す。

◆日程：原則第1・3木曜日 10時～11時

◆場所：下田地域ケアプラザ

◆対象：どなたでも ◆参加費：500円

◆講師：高満美和子氏

◆持ち物：動きやすい服装 水分 あればマット



令和7年度

共生まつり



10/5（日）11:00～14:00

※雨天決行

毎年大好評の横浜共生会のお祭りです♪
キッチンカーや作業所の製品の販売の
ほか、コンサートなどを開催します！

会場（新吉田地域ケアプラザ周辺）は大変混雑が予
想されます。

ご来所の際は、公共交通機関をご利用ください

新吉田地域ケアプラザ・花みずき・横浜らいず



主催：社会福祉法人 横浜共生会

お問い合わせ：TEL045-592-1011（横浜らいず）



上記お問合せ： ☎563-9081

（裏面もご覧ください）

9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
	1 13:00～ 美文字サークル	2 9:30～ 子育て支援会場	3 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	4 10:00～ ふらっと下田 10:00～ リラヨガ	5 10:00～ 赤ちゃん会	6 10:00～ 行政書士 巡回相談会 ※空き状況要確認
7	8 13:30～ 健康体操講座 ※空き状況要確認	9 9:30～ 子育て支援会場 13:00～ ラジオ体操講座② ※空き状況要確認	10 10:00～ 歌の広場 13:00～ 横浜の歴史①	11 10:00～ ふらっと下田 10:00～ 下田健幸教室④ 13:30～ メモリーカフェ	12 10:00～ 子育てサロン すてっぴ	13 9:30～ 囲碁将棋 ごしょの間 10:00～ 人生100年シニア ライブ講座①
14	15 13:00～ 美文字サークル	16 9:30～ 子育て支援会場	17 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	18 10:00～ ふらっと下田 10:00～ リラヨガ 13:30～ おはなしもだ 13:30～ 介護者のつどい	19	20 10:00～ 人生100年シニア ライブ講座②
21	22 休館日	23	24 10:00～ 歌の広場 13:00～ 横浜の歴史②	25 10:00～ ふらっと下田 10:00～ 空家化予防講座 13:30～ メモリーカフェ	26 10:00～ 子育てサロン すてっぴ	27 9:30～ 囲碁将棋 ごしょの間 10:00～ 人生100年シニア ライブ講座③
28 10:00～ メンズ筋トレ	29 10:00～ 若年性認知症 当事者の思い ※空き状況要確認	30 9:30～ 子育て支援会場	 【メモリーカフェ ミニコーナー】 ●9/11（木）みんなで歌おう♪ ●9/25（木）おしゃべりの日			

- 喫茶マロニエ亭(参200円)お茶とお話しを楽しむサロン
- ふらっと下田 気軽に参加できるボランティア活動
- 下田メモリーカフェ(参200円)認知症カフェ
- 介護者のつどい 介護している方の語らいの場
- 囲碁将棋ごしょの間(申込不要)フリースペース
- ラジオ体操(毎週木曜日) 10:00～下田四丁目公園 / 10:45～日吉本町駅前
- 子育てサロンすてっぴ(申込不要)フリースペース
- 赤ちゃん会(申込不要) 第1子0歳児対象
- 子育て支援者会場(申込不要) フリースペース
- おはなしもだ (※10月はお休み)

●(サークルメンバー募集) 歌の広場 / 美文字サークル / メンズ筋トレ / リラヨガ

お問合せ563-9081

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)

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

■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

夜間帯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



SHIMODACARE PLAZA