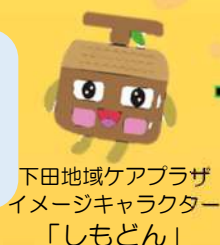


2025年
10月号



横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

発行 第303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

ケアプラザまつり

1日目
11/15 (土)

13:00~15:00

「ミニ縁日」

- ・魚釣り
- ・トントン相撲
- ・ヨーヨー釣り など

2日目
11/16 (日)

14:00~14:45

ママゴスサークル

「カラフルチューン」
コンサート

10:30~11:30
「音楽ボランティアLilu」
コンサート

(先着30名)

(先着30名)

模擬店(野菜、生花、綿あめ、ポップコーン、作業所等
のお菓子・焼きたてパンの販売)

11/15(土)・16(日)
10:00~15:00

貸館団体の作品を両日展示しています
港北区キャラクターのミズキーも来るよ♪

同時開催!!

下田をつなぐスタンプラリー
〜ナゾとき文化散歩〜

下田地域ケアプラザ・下田
町公会堂・下田小コミスク
の3か所を回ってスタンプ
を押しながら隠された文字
を集めよう♪



歌の時間だヨ! 全員集合♪

〜あの頃に帰ろう 昭和歌の旅〜

懐かしの名曲をみんなで一緒に歌いながら、
当時の思い出に浸りませんか♪

日時：11/7(金)

13:00~14:00

場所：下田地域ケアプラザ

講師：長束 由美子氏

元音楽教師。現在は福祉施設などで
ボランティア活動中。クラシック
から昭和歌謡まで幅広く演奏します。

定員：30名(先着順) 持ち物：水分

参加費：300円

申込み：10/20(月) 10時~電話・窓口にて

協力：株式会社メモワール



シルバーリトミック

転倒予防・誤嚥予防のためにシルバーリトミック
(歌・筋肉運動・脳トレなどの健康音楽)を楽しみ
ながら体験してみませんか?

日時：12/8(月)

10:00~11:30

場所：下田地域ケアプラザ

講師：河田 晶子 氏

(リトミック研究センター認定講師)

定員：20名(申込み多数の場合抽選)

参加費：無 料

申込み：初めての方優先します

11/20(木) 10時~11/25(火) まで

電話もしくは窓口にて受付

持ち物：動きやすい服装・水分・上履き

上記お問合せ： ☎563-9081

(裏面もご覧ください)

10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】 ●10/9（木）なぜ聞こえづらくなるの？ （パナソニックエイジフリーショップ 横浜港北） ●10/23（木）おしゃべりの日♪			1 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	2 10:00～ ふらっと下田 10:00～ リラヨガ	3 10:00～ 赤ちゃん会	4
5	6 13:00～ 美文字サークル	7 9:30～ 子育て支援会場	8 10:00～ 歌の広場 13:00～ 横浜の歴史③ ※空き状況要確認	9 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	10 10:00～ 子育てサロン すてっぴ	11 9:30～ 囲碁将棋 ごしよの間
12	13	14 9:30～ 子育て支援会場 13:00～ フラダンス 体験講座③	15 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	16 10:00～ ふらっと下田 10:00～ リラヨガ 13:30～ 介護者のつどい	17 13:00～ 自慢のできる 折り紙講座 ※空き状況要確認	18
19	20 13:00～ 美文字サークル	21 9:30～ 子育て支援会場	22 10:00～ 歌の広場 13:00～ 横浜の歴史④ ※空き状況要確認	23 10:00～ ふらっと下田 13:30～ メモリーカフェ	24 10:00～ 子育てサロン すてっぴ	25 9:30～ 囲碁将棋 ごしよの間
26 10:00～ サンデー☆ 健康メンズ筋トレ	27 休館日	28 9:30～ 子育て支援会場	29 13:00～ 横浜の歴史⑤ ※空き状況要確認	30 10:00～ ふらっと下田	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ぴ（申込不要）フリースペース
- ふらっと下田 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（※11月は20日）
- ラジオ体操(毎木) 10:00～下田四丁目公園 / 10:45～日吉本町駅前
- 囲碁将棋ごしよの間（申込不要）フリースペース
- （サークルメンバー募集）歌の広場 美文字サークル リラヨガ メンズ筋トレ

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



SHIMODACAREPLAZA