

2025年  
11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304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



## コグニサイズ体験講座 (認知症予防プログラム)



運動とともに簡単な脳トレで、脳の機能を活性化し、認知症の予防と健康促進を目指します

日時：令和8年1月17日(土) 10:00-11:30

講師：茂木 潤一 氏 (公益財団法人かながわ健康財団)

定員：先着20名 参加費：無料

会場：下田地域ケアプラザ

申し込み：12月8日(月) 10時～ 電話または窓口まで

## ♪親子リトミック体験会♪

日時：①1/12 ②2/9 ③3/30  
の全3回で月曜日・10:30-11:30

会場：下田地域ケアプラザ  
2階多目的ホール

対象：5歳以下のお子さんと保護者

定員：12組(申し込み多数の場合は抽選)

締め切り：12/12(金)まで

電話(045-563-9081)窓口または下記コードより

参加費：無料

持ち物：お子さんとの外出時に必要な物一式と  
バスタオル

※バスタオルは親子遊びで使用しますので  
必ずご持参ください。



## 冬休み！これで安心 「書初め練習教室」

日時：12月27日(土)  
10:00~12:00

会場：下田地域ケアプラザ

対象：小学3年生~中学3年生

定員：先着15名

参加費：無料



持ち物：・お習字セット・新聞紙  
(朝刊一日分)・宿題の手本  
・半紙(10枚程度)

申込み：11月25日(火)

10時~電話もしくは窓口にて受付

上記お問合せ： ☎563-9081

# 11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
 <b>【メモリーカフェ ミニコーナー】</b> ●11/13 (木) 脳トレにチャレンジ (ダスキン) ●11/27 (木) おしゃべりの日♪						1
2	3	4	5	6	7	8
	13:00~ 美文字サークル	9:30~ 子育て支援会場	13:30~ 喫茶 マロニエ亭	10:00~ ふらっと下田	10:00~ 赤ちゃん会 13:00~ 歌の時間だヨ! 全員集合♪	9:30~ 囲碁将棋 ごしよの間
9	10	11	12	13	14	15
	13:30~ 体操サークル 月曜クラブ	9:30~ 子育て支援会場 13:00~ フラサークル	10:00~ サークル 「歌の広場」	10:00~ ふらっと下田 10:00~ リラヨガサークル 13:30~ メモリーカフェ	10:00~ 子育てサロン すてっぴ	10:00~ ケアプラザ まつり
16	17	18	19	20	21	22
10:00~ ケアプラザ まつり	13:00~ 美文字サークル	9:30~ 子育て支援会場	13:30~ 喫茶 マロニエ亭	10:00~ ふらっと下田 13:30~ おはなしもだ 13:30~ 介護者のつどい		9:30~ 囲碁将棋 ごしよの間
23/30	24	25	26	27	28	29
10:00~ サンデー☆ 健康メンズ筋トレ サークル	休館日	9:30~ 子育て支援会場	10:00~ サークル 「歌の広場」	10:00~ ふらっと下田 10:00~ リラヨガサークル 13:30~ メモリーカフェ	10:00~ 子育てサロン すてっぴ	

- 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
- 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/
- 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 (※11月は「おさんぽ会」)

ケアプラザ  
まつりの  
チラシは  
こちら→



新しいサークル活動をご紹介します。(参加者募集中 詳細はお問合せください)



◆体操サークル 月曜クラブ  
原則第2月曜日 13:30~14:30  
参加費 500円 / 講師: 久野秀隆氏



◆フラダンスサークル (仮)  
原則第2火曜日 13時~14時  
参加費 500円 / 講師: 吹江大久保氏

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



SHIMODACAREPLAZA