

2025年
12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305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

ポールウォーキング 体験会



無理せず、気軽に、歩く楽しさをもう一度
ポールを使って姿勢よく心も体も軽やかに！

日時：1月28日（水）13:00～14:30

会場：下田地域ケアプラザ

※座学の後、晴天時は屋外にて実技。
雨天時は屋内で実技。

定員：先着15名

講師：一般社団法人 神奈川健康生きがいづくり
アドバイザー協議会 インストラクター

参加費：300円（ポールレンタル代として）

持ち物：運動のできる服装、飲み物、タオル
上履き

申込み：1月7日（水）10時～

電話もしくは窓口にて受付

フレイル予防教室

これからの暮らしを安心に♪
簡単な運動と学びで転ばない・弱らない体づくり
と一緒に始めませんか！？

日時：①1月29日（木）10:00～11:00

②2月12日（木）10:00～11:00

③3月12日（木）10:00～11:00

会場：下田地域ケアプラザ

定員：①～③全てに参加できる方、先着20名

講師：山本記念病院リハビリテーション科
平井 涼太氏

参加費：無料

持ち物：運動のできる服装、飲み物、
タオル、上履き

申込み：1月8日（木）10時～



電話もしくは窓口にて受付

あたまの健康講座

認知症予防やフレイル予防のお話し、普段の生活の
中で脳を活性化するための具体的な方法を紹介し、
読み書きや計算教材を使って体験します。

日時：令和8年2月1日（日）
10:00～11:00

会場：下田地域ケアプラザ

定員：先着20名

講師：公文教育研究会 学習療法センター
普及部 庄司 圭介氏

参加費：無料

持ち物：筆記用具・水分

申込み：1月13日（火）10時～
電話もしくは窓口にて受付



ケアプラザより

① 年末年始休館のお知らせ

12月29日(月)～1月3日(土)まで休館
令和8年1月4日(日)9時より開館いたします。

② 令和8年度 毎週木曜日のラジオ体操予定

1月1日（木）お休み
1月8日（木）10:00～下田四丁目公園 /
10:45～日吉本町駅前

③ ケアプラザまつり開催報告

11月15日・16日に晴天の中、ケアプラザまつりが開催されました。
下田ケア委員会主催のスタンプラリーも
催され、多くの皆様がご参加ください
開所25周年を地域の皆様と
ともに迎えることができました。誠にありがとうございました。



上記お問合せ： ☎563-9081

12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~ リラヨガサークル | 5 10:00~ 赤ちゃん会 | 6 |
| 7 | 8 10:00~ シルバー リトミック 13:30~ 体操サークル 月曜クラブ | 9 9:30~ 子育て支援会場 13:00~ フラダンス サークル | 10 10:00~ サークル 歌の広場 | 11 10:00~ ふらっと下田 13:30~ メモリーカフェ | 12 10:00~ 子育てサロン すてっぷ | 13 9:30~ 囲碁将棋 ごしょの間 |
| 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~ リラヨガサークル 13:30~ 介護者のつどい | 19 | 20 |
| 21 | 22 休館日 | 23 9:30~ 子育て支援会場 | 24 10:00~ サークル 歌の広場 | 25 10:00~ ふらっと下田 13:30~ メモリーカフェ | 26 10:00~ 子育てサロン すてっぷ | 27 10:00~ 書き初め教室 |
| 28 10:00~ サンデー☆ 健康メンズ筋トレ サークル | 29 休館日 | 30 休館日 | 31 休館日 | 【メモリーカフェ ミニコーナー】 ●12/11 (木) フラワーアレンジメント ●12/25 (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
- ラジオ体操(毎木) **10:00~下田四丁目公園 / 10:45~日吉本町駅前**
- 囲碁将棋ごしょの間 (申込不要) フリースペース (※12月27日はお休み)
- サークルメンバー募集： 歌の広場/ 美文字サークル/ リラヨガ/ メンズ筋トレ/月曜クラブ/ フラダンス

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

夜間滞在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