

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
を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、多くの皆様にご参加くださり
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 すてっぴ	13 9:30～ 囲碁将棋 ごしよの間
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 すてっぴ	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
- 囲碁将棋ごしよの間（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
- 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（※1月は15日）

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

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