

2026年  
1月号



# 横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

発行 第306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

## 新春のご挨拶 令和8年

社会福祉法人横浜共生会  
理事長 村松 紀美枝



新年にあたり、ひとことご挨拶を申し上げます。

昨年は、横浜らしいと新吉田地域ケアプラザが、この地に誕生してから三十周年を迎えることができました。

これもひとえに、地域の皆様をはじめ、支えて下さった多くの方々のご支援ご協力の賜物と深く感謝し、紙面をお借りしまして改めて御礼申し上げます。

当法人は『地域と共に生き、育ちあう』という理念を掲げて、この三十年間の実践を続けてまいりました。これからも今まで以上に地域福祉を牽引し、社会に貢献しながら共生の理念の実践を続けていきたいと、法人と職員一同で心を新たにしたいところです。

共生の社会を創るのは誰のためでもない、自分を含めた全ての人々が、安心して分け隔てなく暮らし、自分らしく生きられるということです。

昨今では、物価高騰や自然災害への不安なども私たちの生活に大きな影響を及ぼしていますが、そんな不安な状況の中であって、改めて地域の中で様々な連携や支え合いを行っていく必要性も痛感しております。

本年も、微力ではございますが、地域の様々な問題にも積極的に取り組み、誰もが安全で安心な地域で暮らせる社会を目指してまいります。

新しい年も、皆様のご健勝を祈念するとともに何卒よろしくお願い申し上げます。

### 女性のための ヘルスケア講座



年代を問わず多くの女性が経験する  
“尿漏れ” その予防やケアを学び、  
実際に体を動かし体感してみよう！

日 時：①2月22日(日) 13:00~14:00  
②3月22日(日) 13:00~14:00

会 場：下田地域ケアプラザ

定 員：先着20名(2回参加できる方)

講 師：種市 和香子氏(健康運動指導士)

参加費：無料

持ち物：運動のできる服装、飲み物、上履き

申込み：1月30日(金) 10時より電話・窓口

### 足爪に関する健康のお話

自分の足で最後まで歩けるように、爪に関する知識  
とお手入れの仕方など学びましょう！

日 時：3月8日(日) 10:00~11:00

会 場：下田地域ケアプラザ

内 容：足爪の役割や爪のトラブル、お手入れ等  
について、デモンストレーション

講 師：北村久美子氏 足爪専科代表

参加費：無料

定 員：先着20名

申込み：2月20日(金) 10時より電話・窓口



### ポールウォーキング 教室

簡単な全身運動です。楽しく歩いて歩行力を  
アップしていきましょう！初心者大歓迎♪

日 時：①2月25日(水) 13:00~14:30  
②3月11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(2回参加できる方)

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：各回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：2月4日(水) 10時より電話・窓口

上記お問合せ： ☎563-9081

(裏面もご覧ください)

# 1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> <b>●1/22(木) 能&amp;お抹茶体験</b> ※1月は1回のみとなります。 		1 休館日	2 休館日	3 休館日
4	5 13:00～ 美文字サークル	6 9:30～ 子育て支援会場	7 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	8 10:00～ ふらっと下田 10:00～ リラヨガサークル	9 10:00～ 子育てサロン すてっぷ	10 9:30～ 囲碁将棋 ごしよの間
11	12 10:30～ 親子リミックス① 13:30～ 体操サークル 月曜クラブ	13 9:30～ 子育て支援会場 13:00～ フラダンス サークル	14 10:00～ サークル歌の広場	15 10:00～ ふらっと下田 13:30～ 介護者のつどい 14:00～ おはなしもだ	16	17 10:00～ コグニサイズ 体操講座
18	19 13:00～ 美文字サークル	20 9:30～ 子育て支援会場	21 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	22 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	23 10:00～ 子育てサロン すてっぷ	24 9:30～ 囲碁将棋 ごしよの間
25 10:00～ サンデー☆ 健康メンズ筋トレ サークル	26 休館日	27 9:30～ 子育て支援会場	28 10:00～ サークル歌の広場 13:00～ ポールウォーキング 体験講座	29 10:00～ ふらっと下田 10:00～ フレイル予防①	30	31

- 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/月曜クラブ/ フラダンス
- 子育てサロンすてっぷ (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 (※2月はお休み)

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