

2026年  
2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307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

## 囲碁・将棋

### ごしょの間 (ま)

囲碁・将棋を通して地域の方と交流ができる  
場です。どなたでもご参加いただけます！

日時：第2・4土曜日 9:30~11:30  
場所：下田地域ケアプラザ ボランティアルーム  
申込み：不要（出入り自由） 参加費：無料  
※フリースペースです。  
来館された方同士でお楽しみください

#### <2月の予定>

2月14日  
2月28日

#### <3月の予定>

3月14日  
3月28日



## 心のバリアフリー プロジェクト

### 「見えなくても、つながれる」

— 視覚障がい当事者と支援者が語る日常 —

視覚障がいのある方の暮らしや想いを、当事者と支援者がお話しします。  
知ること、気づくこと。  
気づくこと、つながること。  
誰もが安心して暮らせる地域を、一緒に考えてみませんか。

日程：令和8年3月20日（金・祝）  
13:00~14:30

会場：下田地域ケアプラザ

講師：田辺恵子氏（視覚障がい当事者）

土田尋美氏（港北録音グループ会長）

定員：30名（先着順）

参加費：無料

申込み：2月27日（金）

10時~電話・窓口にて



田辺恵子氏



## 姿勢で変わる大人の歩き方

姿勢を整え、歩き方をキレイに整えることは、心と体を健康的に輝かせます！  
毎日の生活がエクササイズになる歩き方を身につけてみませんか？  
**初めての方、運動が苦手な方、男女問わず大歓迎♪**

会場：下田地域ケアプラザ

内容：ニュートラルな骨格に戻す歩き方のコツを練習します

対象：70代までの方 **※全3回参加できる方・通院していない方**

講師：猪熊 美貴子 氏（ウォーキングインストラクター）

定員：先着15名 参加費：3回で500円（初日に徴収）

持物：靴下での受講となります（あれば5本指）手ぬぐい・水分

申込み：2月24日（火）10時~電話・窓口または下記の2次元コードから

#### 開催日(全3回)

- ① 3月15日（日）
- ② 3月21日（土）
- ③ 3月28日（土）

10:00~11:00



猪熊美喜子氏

上記お問合せ：☎563-9081

（裏面もご覧ください）

# 2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】

●2/12 (木) 薬剤師によるお薬の話し 協力：日吉堂薬局 ●2/26 (木) おしゃべりの日

1 10:00~ あたまの健康講座	2 13:00~ 美文字サークル	3 9:30~ 子育て支援会場	4 13:30~ 喫茶マロニエ亭	5 10:00~ ふらっと下田 10:00~ リラヨガサークル	6 10:00~ 赤ちゃん会	7
8	9 10:30~ 親子リズム② 13:30~ 体操サークル 月曜クラブ	10 9:30~ 子育て支援会場 13:00~ フラダンスサークル	11 10:00~ サークル歌の広場	12 10:00~ ふらっと下田 10:00~ フレイル予防教室② 13:30~ メモリーカフェ	13 10:00~ 子育てサロン すてっぴ	14 9:30~ 囲碁将棋 ごしょの間
15	16 13:00~ 美文字サークル	17 9:30~ 子育て支援会場	18 13:30~ 喫茶マロニエ亭	19 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	20	21
22 10:00~ 健康メンズ筋トレサークル 13:00~ 女性のためのヘルスケア講座	23 休館日	24 9:30~ 子育て支援会場	25 10:00~ サークル歌の広場 13:00~ ポールウォーキング教室①	26 10:00~ ふらっと下田 13:30~ メモリーカフェ	27 10:00~ 子育てサロン すてっぴ	28 9:30~ 囲碁将棋 ごしょの間

- 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 (※3月は26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
- 囲碁将棋ごしょの間 (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

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日までに申し込みください。

※2/23 休館日は施設点検日となり電話・窓口対応は行っておりません。

■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



求人サイト



X (旧ツイッター)



Instagram



SHIMODACAREPLAZA