

2026年
3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308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

私のお金はおろせるの？ ～本人と家族のためのお金の備え～

いざというときに困らないため、銀行でできる
備えを学んでみませんか？

事前に対策したいなあ

家族が認知症になったらどうなる？



日時：3月30日（月）
13:00～14:00

場所：下田地域ケアプラザ

講師：横浜銀行 日吉支店長 塩田哲宏氏

定員：先着20名

参加費：無料

持ち物：水分・筆記用具

申込み：3月9日（月）10時～

電話もしくは窓口にて受付

よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

横浜市ではシニアボランティアポイントカードを発行し、皆さまのボランティア活動を応援いたします！
この機会にカードを取得しボランティアデビューをしてみませんか？

日時：4月13日（月）
10:00～11:00

対象：横浜市民で65歳以上の方

場所：下田地域ケアプラザ

定員：先着10名

参加費：無料

持ち物：介護保険証と筆記用具

申込み：3月17日（火）10時～

電話もしくは窓口にて受付



自身の経験や知識を生かしてボランティア活動に参加してみませんか？



イスに座って健康ヨガ

ヨガとは、サンスクリット語で「つながり」という意味。こころとからだがつながっている状態にし、心身の緊張をほぐしましょう。

日時：4月28日（火）
13:00～14:00

場所：下田地域ケアプラザ

講師：鈴木 孝子氏（ヨガインストラクター）

定員：先着20名 参加費：無料

申込み：4月8日（水）10時～

電話もしくは窓口にて受付

持ち物：動きやすい服装・水分・上履き
（スリッパ不可）

第14回 港北オープンガーデン

春の訪れを感じる下田地域ケアプラザの庭へようこそ。

色とりどりの花と地域のつながりが広がるひとときを、ぜひお気軽にお楽しみください。どなたでもお立ち寄りいただけます。

①4月17日（金）～4月19日（日）

②5月8日（金）～5月10日（日）

各日 10時～15時まで



上記お問合せ：☎563-9081

（裏面もご覧ください）

3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	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 10:00~ 足爪に関わる 健康のお話	9 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 13:00~ ポールウォーキング教室②	12 10:00~ ふらっと下田 10:00~ フレイル予防教室③ 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 10:00~ 姿勢で変わる 大人の歩き方①	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 13:00~ 心のバリアフリー 見えなくても つながれる	21 10:00~ 姿勢で変わる 大人の歩き方②
22 10:00~ 健康メンズ筋トレ サークル 13:00~ 女性のための ヘルシア講座②	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	26 10:00~ ふらっと下田 13:30~ メモリーカフェ 13:30~ おはなしもだ (おさんぽ会)	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 10:00~ 姿勢で変わる 大人の歩き方③
29	30 10:30~ 親子リズム③ 13:00~ 私のお金は おろせるの？	31 9:30~ 子育て支援会場	【メモリーカフェ ミニコーナー】 ● 3/12 (木) 歌の広場 歌と健康体操♪ ● 3/26 (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
 - 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 (※4月はお休み)
 - 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

お問い合わせ 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。

※3/23 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