

2026年
9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314号

社会福祉法人 横浜共生会

横浜市下田地域ケアプラザ

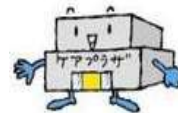
発行責任者：前田 和隆

令和8年10月からケアプラザの相談時間が変わります

▼福祉・保健の相談(窓口・電話)

- ・ 月～土の17時まで(17時以降はコールセンターへ)
- ・ 日・祝・休館日は終日コールセンター対応

※部屋の貸館時間は変更ありません。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



姿勢で変わる大人の歩き方

日時：①10/3(土)②10/11(日)
③10/18(日)10:00～11:00

場所：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(初日に集金)

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：9/15(火)10:00～電話・窓口



お口も心も絶好調!
吉本芸人と楽しむ
高齢者漫談

お弁当配達で生まれた、愛とお笑いのエピソードが大集合♪思い切り笑って楽しいひとときを過ごしましょう!

日時：10/2(金)13:00～14:00

場所：下田地域ケアプラザ

講師：中村ひでゆき氏

吉本興業芸人/(社)心の杖

定員：40名(先着)

参加費：無料

申込み：9/18(金)10:00～電話・窓口

終活講座 「相続・遺言」+ 無料相談会

司法書士による遺言・相続についての講座。終了後に無料で個別相談もあります。

日時：10/14(水)

【講座】13:30～14:50

【相談会】15:00～16:30

(各回25分・6組)

場所：下田地域ケアプラザ

講師：板垣 徹宏 氏

(神奈川県司法書士会 横浜支部)

定員：30名 参加費：無料

申込み：9/24(木)10:00～電話・窓口

令和8年度共生まつり

10/4(日)11:00～14:00

※雨天決行

毎年大好評の横浜共生会のお祭りです♪
キッチンカーや作業所製品の販売の
ほか、コンサートなどを開催します!

会場(新吉田地域ケアプラザ周辺)は大変混雑が予想されますので公共交通機関をご利用ください

花みずき・新吉田地域ケアプラザ・横浜らいず



主催：社会福祉法人横浜共生会
お問い合わせ：TEL 593-5932
(花みずき)



上記お問合せ：☎563-9081

(裏面もご覧ください)

9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

お問合せ 563-9081

日	月	火	水	木	金	土
		1 9:30～ 子育て支援会場	2 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	3 10:00～ ふらっと下田 10:00～ リラヨガサークル	4 10:00～ 赤ちゃん会	5
6 10:00～ ウイナーの 飾り切り教室	7 10:00～ シルバー健康 体操サークル 13:00～ 美文字サークル	8 9:30～ 子育て支援会場 13:00～ フラダンス サークル	9 10:00～ サークル歌の広場	10 10:00～ ふらっと下田 10:00～ 下田健康教室 13:30～ メモリーカフェ	11 10:00～ 子育てサロン すてっぴ	12 9:30～ 囲碁将棋 ごしょの間 10:00～ 横浜の歴史①
13 10:00～ サンデー☆健康 メンズ筋トレ サークル	14 13:30～ 体操サークル 月曜クラブ	15 9:30～ 子育て支援会場	16 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	17 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 14:00～ おはなしもだ	18 13:00～ イスに座って 健康ヨガ	19 10:00～ 健康測定会
20	21 10:00～ シルバー健康 体操サークル 13:00～ 美文字サークル	22	23 10:00～ サークル歌の広場	24 10:00～ ふらっと下田 13:30～ メモリーカフェ	25 10:00～ 子育てサロン すてっぴ	26 9:30～ 囲碁将棋 ごしょの間 10:00～ 横浜の歴史②
27 10:00～ サンデー☆健康 メンズ筋トレ サークル	28 休 館 日	29 9:30～ 子育て支援会場 10:00～ インディグノート の書き方講座 ※会場：下田公会	30 10:00～ 今日から実践！ ～お口まわりの 予防編～	【メモリーカフェ ミニコーナー】 ●9/10(木) 脳トレにチャレンジ (タスク) ●9/24(木) おしゃべりの日 		

- 喫茶マロニエ亭 (参 200 円) お茶とお話を楽しむサロン
- 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
- サークルメンバー募集 (定員等調整のため、見学・体験希望の方はケアプラザにご連絡ください。)
- ： 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/ シルバー健康体操
- 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 (精神保健サロン) (※10月はお休み)

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日までに申込みください。

※9/28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



X (旧ツイッター)



求人サイト



Instagram



SHIMODACAREPLAZA