

2021年
10月号

下田地域ケアプラザ からのお知らせ

下田地域ケアプラザ×山本記念病院

これですっきり！ 健康いきいき講座

- ①「さよなら腰痛！ ～腰痛予防・改善教室～」：12月8日（水）
- ②「肺炎を知ろう ～今日からできる肺炎予防～」：1月12日（水）
- ③「さよなら膝痛！ ～膝痛予防・改善教室～」：2月9日（水）
- ④「もしもの時のほなし～最後まで自分らしく生きるために～」：3月9日（水）

時間：①～④すべて13：30～14：30

対象：①～④すべてに参加できる方12名（応募多数の場合は抽選）

講師：①・③：沓澤 克樹 氏（山本記念病院 理学療法士）

②・④：佐藤 久恵 氏（山本記念病院 看護師）


申込み：11月20日（土）まで電話もしくは窓口にて

電話：563-9081

私たちに
お任せあれ！



親子・クリスマスイベント！

クリスマス飾りづくり
& パネルシアター！ 

日時：12月4日（土）

10：00～11：00

対象：令和3年度中に3歳および4歳
になる未就園児と保護者

先着8組

場所：下田地域ケアプラザ

申込み：11月8日（月）10：00～



健康相談会@下田薬局

日時：10月30日（土）

10：00～11：00

対象：先着8名（申込み受付中！）

内容：免疫力が上がる栄養（食品）に
ついていて・リフレッシュできるツボ・お
薬相談等…

場所：下田薬局（下田町2-9-10）

電話：563-9081



毎週木曜日はラジオ体操の日！

10：00～10：15 下田町四丁目公園

10：45～11：00 横浜市営地下鉄グリーンライン日吉本町駅

※予約不要。当日会場へお越しください。雨天時は中止となります。



ケアプラザのご利用について（お願い）



新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点による、以下の取り組みについてご協力をお願いいたします。

- ◎入館時に手指消毒と検温をお願いしております。
- ◎マスクの着用と上履き（スリッパ）及び靴袋をご持参ください。
- ◎発熱や咳など、体調が優れない場合には、参加をお控えください。
- ◎貸館利用開始の15分より前からのご来館はお控えください。
（ロビーや情報ラウンジでの滞留は「密閉」「密集」「密接」のリスクが高まるため）

感染症拡大防止に
ご協力ください



～定例のイベントなど～

- **子育てサロンすてっぴ**
10月8日・22日（金） 10:00～11:30 先着10組 
- **子育て支援者会場（港北福祉保健センター事業）**
10月5・12・19・26日（火） 10:00～11:30 先着10組
- **下田地区赤ちゃん会（港北福祉保健センター事業）**
10月1日（金） 10:00～11:00 定員10組
事前申込み制（詳しくは港北区ホームページをご確認ください）。 
- **喫茶マロニエ亭** 10月6日・20日（水） 13:30～14:30
事前申込み制（☎：563-9081） 定員10名 参加費100円
- **スクエアステップ** 10月14日（木） 10:00～11:00
事前申込み制（☎：563-9081） 定員10名 参加費100円
- **下田メモリーカフェ** 10月14日（木） 13:30～14:30 定員10名 参加費200円
- **介護者のつどい** 10月21日（木） 13:30～15:00
- **おはなしもだ** 11月18日（木） 14:00～15:00（事前申込み制）

～新型コロナの感染状況によって内容の変更・中止の可能性があります～

横浜市下田地域ケアプラザ

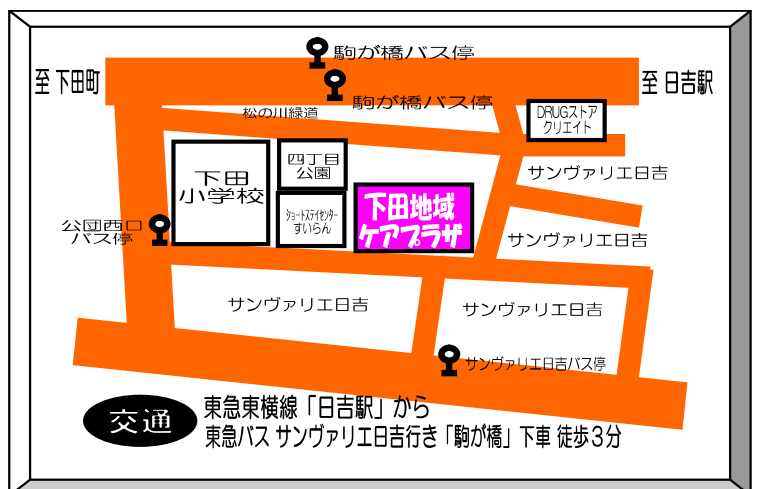
〒223-0064 港北区下田町4-1-1
TEL 045-563-9081（代表）
045-563-9082（相談）
FAX 045-563-9083

※毎月第4月曜および年末年始
（12/29～1/3）は休館日となります。

ホームページ ツイッター



下田CP



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。