

ポールウォーキング体験教室

ポールウォーキングは、通常歩行と比べると20～30%運動効果増が期待できるそうです。
新たな年のはじまりに、体力の維持・向上に向けた第一歩踏み出してみましょう！

日時：1月9日・1月23日・1月30日（日） 10:00～11:30

対象：3日とも参加できる方 先着10名

場所：下田地域ケアプラザ集合

講師：田中 和美 氏

（日本ポールウォーキング協会 マスターコーチプロ）

持ち物：動きやすい服装・水分・ウォーキングポール（お持ちの方）

※ウォーキングポールは300円でレンタルすることもできます。

お申込み時にお伝えください。

申込み：12月20日（月）10:00～電話もしくは直接窓口へ

電話：563-9081



～年末年始休館のお知らせ～

休館日：12/29（水）～1/3（月）

新年は1月4日（火）9時より開館いたします。

休館期間の緊急相談（高齢者総合相談）につきましては転送電話にて特別養護老人ホーム「若竹苑」にて対応いたします（☎563-9082）

毎週木曜日はラジオ体操の日！

10:00～10:10 下田町四丁目公園

10:45～10:55 横浜市営地下鉄グリーンライン日吉本町駅前

※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。

12月30日（木）はお休みです。



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**
 12月10日・24日（金） 10:00～11:30 先着15組

- 子育て支援者会場（港北福祉保健センター事業）**
 12月7・14・21・28日（火） 10:00～11:30 先着15組
- 下田地区赤ちゃん会（港北福祉保健センター事業）**
 12月3日（金） 10:00～11:00 定員15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** 12月1日・15日（水） 13:30～14:30
 事前申込み制（☎：563-9081） 定員20名 参加費100円
- スクエアステップ** 12月9日（木） 10:00～11:00
 事前申込み制（☎：563-9081） 定員12名 参加費100円
- 下田メモリーカフェ** 12月9日（木） 13:30～14:30 定員10名 参加費200円
- 介護者のつどい** 12月16日（木） 13:30～15:00
- おはなしもだ** 1月20日（木） 14:00～15:00（事前申込み制）

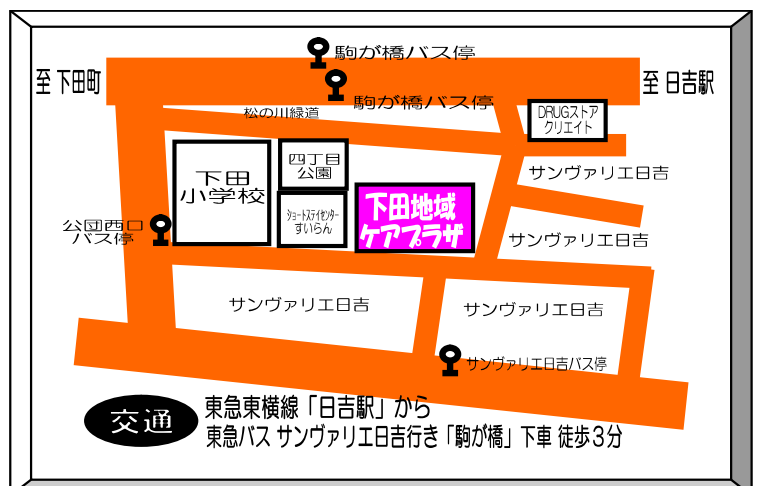
～新型コロナの感染状況によって内容の変更・中止の可能性があります～

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



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。