

2021年
6月号

横浜市

下田地域ケアプラザ からのお知らせ

発行 第251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：星野 昌昭

下田健康教室シリーズ

山本記念病院 × 下田地域ケアプラザ

①腰痛体操教室



6月23日(水)
10:00~11:00

②さよなら膝痛 運動予防教室



7月28日(水)
10:00~11:00

- ☆ 参加費無料！！
- ☆ 痛みの予防・改善運動を伝授！！
- ☆ 当日は運動パンフレットを配布！一緒に運動していきましょう！

※①②両方参加することはできません。どちらかをお選びください。

より多くの方にご参加いただくため、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

定 員：①、②先着 10 名

講 師：沓澤 克樹 (くつざわ よしき) 氏
(山本記念病院 理学療法士)

理学療法士である
私がサポートします！



講師の沓澤氏

場 所：下田地域ケアプラザ

申込み：6月1日(火) 10:00~

電 話：563-9081

😊 イベントには動きやすい服装とマスクの着用・上履き・水分をご持参ください😊

椅子に座って健康ヨガ

ヨガとはサンスクリット語で「つながり」を意味するそうです。心と体が繋がっている状態。こんな時期だからこそ心身の緊張をほぐしませんか？適度な距離をとって楽しく身体を動かしましょう！

日 時：7月30日(金)

10:00~11:00

場 所：下田地域ケアプラザ

定 員：先着10名

費 用：無料

講 師：鈴木 孝子 氏 (ヨガ・インストラクター)

申込み：7月5日(月) 10時~

電 話：563-9081



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

6月11日・25日（金）10:00～11:30

定員先着15組



■子育て支援者会場（港北福祉保健センター事業）

6月1・8・15・22・29日（火）9:30～11:30

定員先着15組

■下田地区赤ちゃん会（港北福祉保健センター事業）

6月4日（金）10:00～11:00

定員15組

区への事前申込み制（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

6月12日・16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

6月10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

6月10日（木）13:30～14:30

定員10名

参加費200円

■介護者のつどい

6月17日（木）13:30～15:30

■おはなしもだ

7月15日（木）14:00～15:00（事前申込み制）

～内容は変更される可能性があります～

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

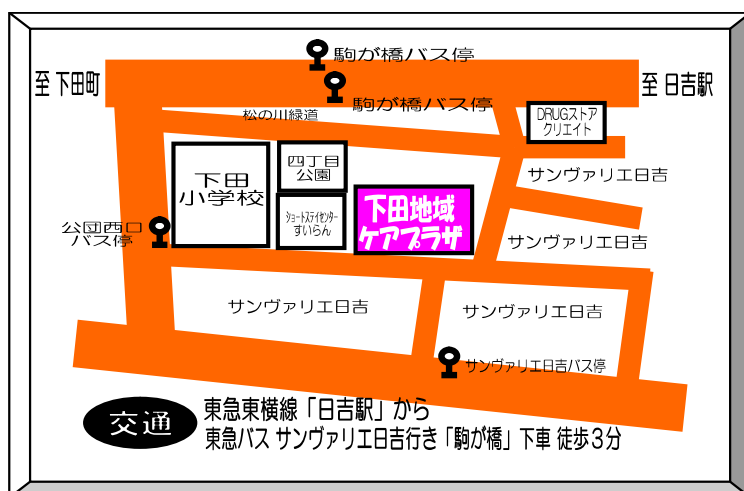
（12/29～1/3）は休館日となります。

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。