

2021年
7月号下田地域ケアプラザ
からのお知らせ

ツボ押し体験教室～ツボを使ったセルフケア～

肩こり・腰痛・むくみ…やっかいな身体のコリを楽にするツボを伝授！日々の生活の中でできる簡単な体操も紹介していきます。

日時：8月26日（木）10：00～11：00

場所：下田地域ケアプラザ

講師：吉見 弘美 氏（フラス在宅マッサージ 高津施術所 所長）

定員：先着12名

申込み：8月5日（木）10：00～

電話：563-9081



老後の生き方講座

「遺言・相続セミナー」

相続の基礎と遺言書の書き方や注意すべきポイントを学べます。ご自身の想いを家族にどのように遺すか…改めて考えるきっかけにしてみませんか？

日時：8月24日（火）13：30～15：00

場所：下田地域ケアプラザ

講師：鈴木 雅人 氏（みそら行政書士・社会福祉士事務所 代表）

定員：先着25名

申込み：8月2日（月）10：00～

電話：563-9081



成年後見巡回無料相談会



一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター所属の行政書士による、成年後見制度や遺言・相続に関する個別無料相談会を開催します（事前予約制。相談時間はおおむね30分程度）

日時：8月28日（土）①10：00～ ②10：45～

※予約状況により、ご希望の時間枠に添えない場合があります。

場所：下田地域ケアプラザ

申込み：7月30日（金）10：00～

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**
7月9日・23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）**
7月6・13・20・27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）**
7月2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** 7月7日・21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** 7月8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** 7月8日（木）13:30～14:30 定員10名 参加費200円
- **介護者のつどい** 7月15日（木）13:30～15:00
- **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

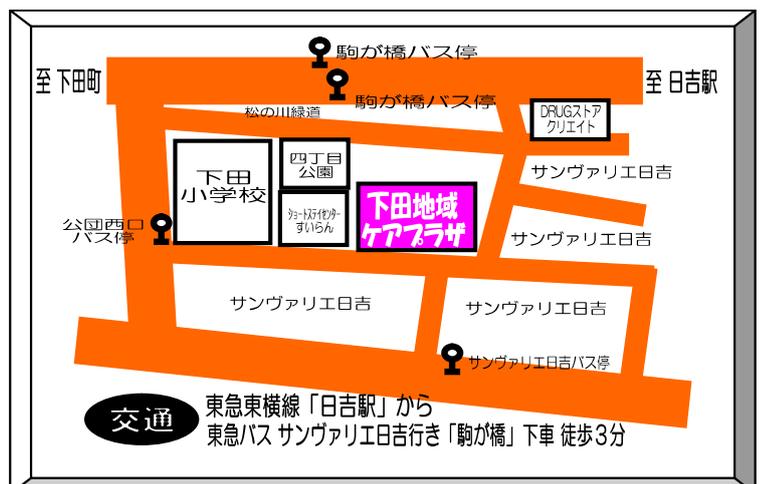
〒223-0064 港北区下田町4-1-1
TEL 045-563-9081（代表）
045-563-9082（相談）
FAX 045-563-9083

※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。