

しもだ 畑プロジェクト vol.2

畑作業を通じた健康づくり・体力づくり・仲間づくりプロジェクト第2弾！

活動期間：9月22日（水）～ 2月の収穫までの

毎週水曜日 10:00～11:30

定員：6名（ご自分で畑まで通えて、活動できる方）

※応募多数の場合は抽選となります。

費用：2,000円（保険代込）

活動場所：青空農園日吉

（港北区高田町2012 東急バス「下田町5丁目」下車すぐ）

申込み：9月15日（水）まで ☎563-9081

※天候によって作物の生育状況・収穫量は変化することがあります。



イスに座ってロコモ予防教室・秋

高齢期の健康づくりのカギは、「動く」と「食べる」の合わせ技！自分に合った運動を学び、毎日の生活に取り入れましょう。ロコモ予防やフレイル予防のポイントを紹介します。

日時：9月18日・10月16日・11月20日（いずれも土曜日）

10:00～11:00

対象：3回とも参加できる方先着12名

講師：濱口 展行氏（看護の王国 訪問看護ステーション鶴見 理学療法士）

場所：下田地域ケアプラザ

申込み：8月23日（月）10:00～

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前



※雨天の場合は中止となります。※予約は不要ですので当日会場へお越しください

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**
8月13日・27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）**
8月3・17・24・31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）**
9月3日（金）10:00～11:00（8月はお休み） **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** 8月4日（水）13:30～14:30 **※18日はお休み**
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** 8月12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** 9月9日（木）13:30～14:30 定員10名 参加費200円
- **介護者のつどい** 9月16日（木）13:30～15:00 **※8月はお休み**
- **おはなしもだ** 9月16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

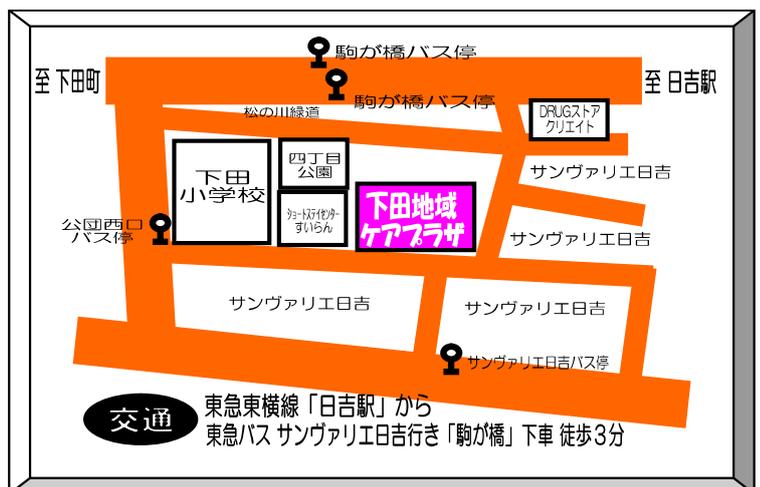
〒223-0064 港北区下田町4-1-1
TEL 045-563-9081（代表）
045-563-9082（相談）
FAX 045-563-9083

※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。