

2022年
2月号下田地域ケアプラザ
からのお知らせ

シニアのためのやさしいスマホ講座

「LINE」を使ってみよう！

日時：3月7日（月）・18日（金）

13:30～15:00

対象：2回とも参加できる75歳以上の方8名

（応募多数の場合抽選となります）

講師：第一生命保険（株）新横浜支社

地域社会結びつきチーム

参加費：無料



持ち物：ご自分のスマホ

申込み期間：2月15日～2月25日

ロコモ（※）予防教室 @いきいき会館

日時：3月8日・22日（火）

10:00～11:00

場所：日吉本町西町会館「いきいき会館」

定員

講師

中止となりました

持ち物

参加費：無料

申込み：2月21日（月）10時～

※ロコモとはロコモティブシンドロームの略。
筋力低下や骨・関節の障がいから日常生活に
支障をきたすこと。

各イベントの会場は下田地域ケアプラザとなります（ロコモ予防教室除く）。申込み・問合せ☎563-9081
新型コロナウイルス感染状況によって、これらのイベントは中止・延期の可能性があります。ご了承ください。

認知症を知ろう！支えよう月間

認知症 VR 体験会



日時：3月3日（木）

13:30

～14:30

定員：先着15名

参加費：無料

申込み：2月15日（火）

10時～

下田メモリーカフェ

ご家族も一緒にお茶を飲みながらおしゃべりしませんか？

日時：3月10日（木）

13:30

～14:30

定員：10名

参加費：200円



ヨーヨーパフォーマンスの
披露あり、必見！

認知症サポーター
養成講座

日時：3月13日（日）

10:00

～11:30

定員：15名程度

参加費：無料

申込み：2月25日（金）

10時～



毎週木曜日はラジオ体操の日！

①10:00～10:10 下田町四丁目公園

②10:45～10:55 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。

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

2月11日・25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）

2月1・8・15・22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）

2月4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 2月は中止

■スクエアステップ 2月10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 2月は中止

■介護者のつどい 2月17日（木）13:30～15:00

■おはなしもだ 3月17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

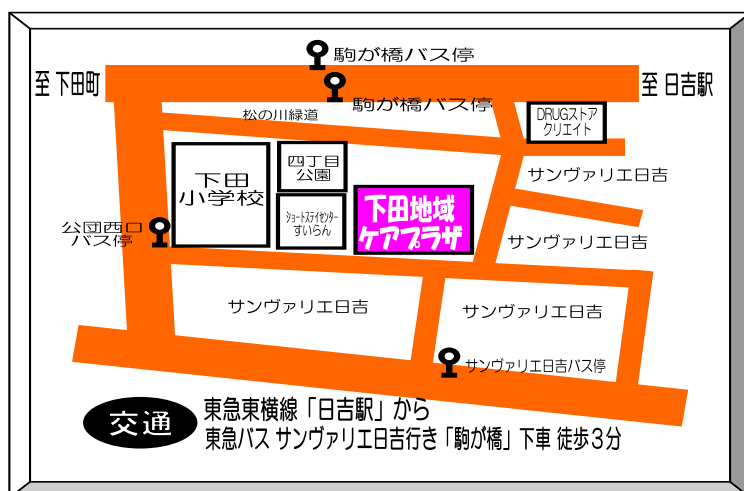
（12/29～1/3）は休館日となります。

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。