

しもだ 畑プロジェクト 2022

コロナ禍で外出の機会が減り、体力が落ちたと思うことはないですか？

畑作業を通じた**健康づくり・体力づくり・仲間づくり**を目指す「しもだ 畑プロジェクト」！

土を耕すところから収穫までチャレンジしてみませんか？

活動予定期間：4月13日（水）～8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：2000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）

※初回（4/13）は下田地域ケアプラザに集合

申込み期限：3月31日（木）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
ご了承ください。



大好評！

毎週木曜日はラジオ体操！



下田町四丁目公園での体操風景

令和2年の6月、緊急事態宣言が解除されて間もなく、施設内での体操が困難な状況下、参加者4～5名からスタートしました。

現在では下田町四丁目公園に40名ほどの方が密を避けながら参加されています。時には保育園の園児も一緒に！週に1度、10分だけの体操にきてみませんか？

毎週木曜日（雨天時中止）

10:00～10:10 下田四丁目公園にて

10:45～10:55 日吉本町駅前にて

※事前の申込みは不要です。直接会場にいらしてください。

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
3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）
3月1・8・15・22・29日（火） 9:30～11:30 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）
3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 3月16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 3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
- 介護者のつどい 3月17日（木） 13:30～15:30（事前申込み不要）
- 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

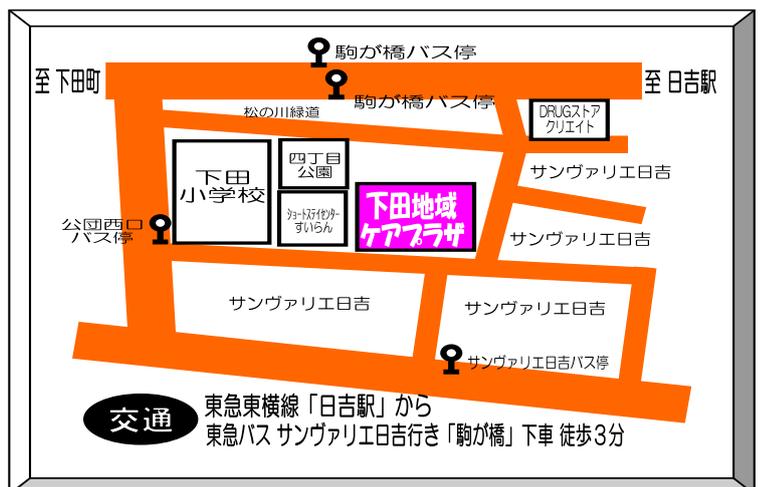
〒223-0064 港北区下田町4-1-1
TEL 045-563-9081（代表）
045-563-9082（相談）
FAX 045-563-9083

※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。