

2026年
5月号



横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

発行 第310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：前田 和隆

親子で ジャガイモほり体験



日時：6月20日(土) 10:00~12:00

(雨天時は6月27日(土)に順延)

集合場所：新田地区センター

(港北区新吉田町3236)に9:45集合

対象：日吉・下田エリア在住で、未就学児と
その保護者13組(きょうだいの参加OK)

※申込み多数の場合抽選

参加費：600円/(1家族3株分)

持ち物：帽子・軍手・長靴・タオル・マスク・
スコップ(子ども用でも可能)

申込み：右の二次元コードより
お申込みください
(6月8日×切)



シルバーリトミック 体験会

in日吉さくら幼稚園

転倒予防・誤嚥予防のためにシルバーリトミック
(歌・筋肉運動・脳トレなどの健康音楽)を楽しみ
ながら体験してみませんか?

日時：6月10日(水) 13:30~14:30

場所：日吉さくら幼稚園

(下田町2丁目10-72)

※場所がケアプラザではありません

講師：河田 晶子 氏

(リトミック研究センター認定講師)

定員：20名(先着)

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装・水分・上履き

申込み：5月18日(月)10時~

電話もしくは窓口にて受付

下田健幸教室

月に1回元気に体操!!

みんなでフレイル予防

元気なうちから始めよう!
簡単な運動と学びで転ばない・弱らない体づくりを
一緒に始めませんか!?

日時：①7月 9日(木) 10:00~11:00

②8月 6日(木) 10:00~11:00

③9月10日(木) 10:00~11:00

④10月8日(木) 10:00~11:00

会場：下田地域ケアプラザ

定員：先着20名(毎回参加できる方)

講師：山本記念病院リハビリテーション科
平井 涼太氏

参加費：100円/1回

持ち物：運動のできる服装、飲み物、上履き

申込み：6月15日(月)10時~電話・窓口

古タオルのご寄贈にご協力お願いいたします



ご家庭で使用済みの浴用タオル
バスタオル等をご寄贈いただけます
と幸いです。こちらから お受け取りにも伺いま
すので、お気軽にご相談ください。

(担当:地域交流)



サークル募集のご案内

体操サークル

「シルバー健康体操下田教室」

活動日：毎月第1・3月曜日 10:00~12:00

会場：下田地域ケアプラザ

参加費：6か月4000円

持ち物：運動のできる服装、飲み物、上履き

内容：軽い体操、ストレッチなど

※ご興味のある方は下田地域ケアプラザ
(担当：地域交流 井上まで)

上記お問合せ： ☎563-9081

(裏面もご覧ください)

5月の【今日行く所・今日の用事】カレンダー

【対象】 ●どなたでも ●高齢者 ●子ども ●地域が主催

日	月	火	水	木	金	土
【★5/26 出張講座 in 下田町公会堂】 10:00～ 会場：下田町公会堂 介護保険の話/山本記念病院より健康の話			【メモリーカフェ ミニコーナー】 ※今月は1回のみ ●5/28(木) みんなで歌おう♪		1 10:00～ 下田地区 赤ちゃん会	2
3	4 13:00～ 美文字サークル	5	6 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	7 10:00～ ふらっと下田 10:00～ リラヨガサークル	8 10:00～ 子育てサロン すてっぴ	9 9:30～ 囲碁将棋 ごしよの間
10	11 13:30～ 体操サークル 月曜クラブ	12 9:30～ 子育て支援会場 13:00～ フラダンス サークル	13 10:00～ サークル歌の広場 13:30 高齢者施設の 選び方	14 10:00～ ふらっと下田 10:00～ ラジオ体操①	15	16
17	18 13:00～ 美文字サークル	19 9:30～ 子育て支援会場	20 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	21 10:00～ ふらっと下田 10:00～ リラヨガサークル 13:30～ 介護者のつどい 14:00～ おはなしもだ	22 10:00～ 子育てサロン すてっぴ	23 9:30～ 囲碁将棋 ごしよの間
24/31 ※24日※ 10:00～ サンデー☆ 健康メンズ筋トレ サークル	25 休館日	26 9:30～ 子育て支援会場 10:00～ ★上部に記載 13:00～ 脳トレピアノ①	27 10:00～ サークル歌の広場	28 10:00～ ふらっと下田 10:00～ ラジオ体操② 13:30～ メモリーカフェ	29	30

- 喫茶マロニエ亭 (参 200 円) お茶とお話しを楽しむサロン
- 子育てサロンすてっぴ (申込不要) フリースペース
- ふらっと下田 気軽に参加できるボランティア活動
- 赤ちゃん会 (申込不要) 第1子0歳児対象
- 下田メモリーカフェ (参 200 円) 認知症カフェ
- 子育て支援者会場 (申込不要) フリースペース
- 介護者のつどい 介護している方の語らいの場
- おはなしもだ (精神保健サロン) ※5月は21日
- ラジオ体操(毎木) 10:00～下田四丁目公園 / 10:45～日吉本町駅前
- 囲碁将棋ごしよの間 (申込不要) フリースペース
- サークルメンバー募集 (要問合せ) : 歌の広場/ 美文字サークル/ リラヨガ/メンズ筋トレ/月曜クラブ/フラダンス

お問合せ563-9081

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)
 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
 ■開館時間について 月～土9時～18時 (利用がある場合21時)
 日・祝9時～17時

夜間帯を希望される団体は前月10日までにお申込みください。
 ※5/25休館日は施設点検日となり電話・窓口対応は行っておりません。
 ■地域包括支援センターへの相談
 ※来所相談をされる場合は事前にご予約をお願い致します。

ホームページ



求人サイト



X (旧ツイッター)



Instagram



SHIMODACAREPLAZA