

2026年
7月号



横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

発行 第312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

子どもの食育講座

ウインナーの飾り切り教室

ウインナーを使って、かわいらしい動物やお花を講師と参加者と一緒に楽しく作りましょう

日時：9月6日（日）10：00～11：30

会場：下田地域ケアプラザ

対象：小学生20名（保護者同伴可）

参加費：無料

持ち物：マスク・エプロン・上履き・水筒
・タッパー（作品持ち帰り用）

協力：日本ハムカスタマーコミュニケーション（株）

申込み：下記2次元コードより

お申し込みください

（8月20日締切）

※申し込み多数の場合は抽選



横浜の歴史を 紐解く講座

今の横浜の基となった歴史上の出来事を探り、
わがまち横浜に更に興味を持ってみませんか？

【日時：テーマ】

- ①9月12日「横浜の新田開発」
 - ②9月26日「黒船来航と横浜のまちの発展」
 - ③10月10日「横浜の怪物～高島嘉右衛門」
 - ④10月24日「日吉の歴史まち歩き（慶應義塾キャンパス）」
 - ⑤10月31日「慶応・日吉～五島慶太と横浜」
- 全5回・土曜日10：00～11：30

会場：下田地域ケアプラザ ※④のみ日吉駅集合

講師：加藤 明彦氏（港北区まちの先生）

定員：先着20名 参加費：各回200円

申込み：8月10日（月）10時～
電話・窓口・2次元コード



健康測定会

～からだの今を知るチェック！～

最近、測定をしたことがない方！体力・健康に不安を感じている方！ぜひお気軽にご参加ください。

日時：9月19日（土）10：00～11：30

場所：下田地域ケアプラザ

定員：先着40名 参加費：無料

持物：動きやすい服装・水分・上履き

申込み：9月2日（水）10時～電話もしくは窓口



【内容】

- ・フレイルチェック・薬剤師による相談会・体組成計
- ・骨ウェーブ測定（骨密度）・歩行分析・腸年齢測定
- ・腸内環境をチェック・自宅でもできる簡単な体操

※体操は同内容を10時、10時半で2回実施します

<協力>

●港北薬剤師会●ダンスヘルソルト●ヤマシタ●森永乳業●理学療法士

イスに座って健康ヨガ

椅子に座ったままで出来るヨガ♪
からだの固い人や、はじめての人でも
安心！心身の緊張をほぐしましょう。

日時：9月18日（金）

13：00～14：15

場所：下田地域ケアプラザ

講師：鈴木 孝子氏

（ヨガインストラクター）

定員：先着25名

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装・水分
上履き

申込み：8月31日（月）10時～
電話もしくは窓口

上記お問合せ： ☎563-9081

（裏面もご覧ください）

7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

お問合せ563-9081

日	月	火	水	木	金	土
【メモリーカフェ ミニコーナー】 ●7/9(木) 脳トレと落語(株トカイ) ●7/23(木) おしゃべりの日			1 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	2 10:00～ ふらっと下田 10:00～ リラヨガサークル	3 10:00～ 下田地区 赤ちゃん会	4
5	6 10:00～ シルバー健康 体操サークル 13:00～ 美文字サークル	7 9:30～ 子育て支援会場	8 10:00～ サークル歌の広場	9 10:00～ ふらっと下田 10:00～ 下田健幸教室 13:30～ メモリーカフェ	10 10:00～ 子育てサロン すてっぴ	11 9:30～ 囲碁将棋 ごしよの間
12 10:00～ サンデー☆ 健康メンズ筋トレ サークル	13 13:30～ 体操サークル 月曜クラブ	14 9:30～ 子育て支援会場 13:00～ フラダンス サークル	15 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	16 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 13:30～ おはなしもだ	17 13:30～ まちがえを 受入れ楽し む生き方の ヒント①	18
19	20 10:00～ シルバー健康 体操サークル 13:00～ 美文字サークル	21 9:30～ 子育て支援会場	22 10:00～ サークル歌の広場	23 10:00～ ふらっと下田 13:30～ メモリーカフェ	24 10:00～ 子育てサロン すてっぴ	25 9:30～ 囲碁将棋 ごしよの間 10:00～ まちがえを 受入れ楽しむ生き方 のヒント②
26 10:00～ サンデー☆ 健康メンズ筋トレ サークル	27 休館日	28 9:30～ 子育て支援会場 13:30～ 脳トレ ピアノ	29	30 10:00～ ふらっと下田 10:00 今日から実践 ～食事と運動編～		

- 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)(※8月はお休み)
- 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(定員等調整のため、見学・体験希望の方はケアプラザにご連絡ください。)

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/ シルバー健康体操

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、お車でのご来館はご遠慮下さい

■開館時間について 月～土9時～18時 / 日・祝9時～17時

※7/27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



Instagram



SHIMODACAREPLAZA