

2026年  
4月号



# 横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

発行 第309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

## ラジオ体操



全5回

### リーダー講座

ラジオ体操の効果やコツ、フレイル予防を学び、ご自身の健康維持と社会参加に協力くださる方を募集！体を動かすことが好きな方、ぜひご参加お待ちしております。

日時：①5月14日（木）10：00～11：15  
②5月28日（木）10：00～11：15  
③6月 4日（木）10：00～11：00  
④6月11日（木）10：00～11：15  
⑤6月18日（木）13：00～14：00

場所：下田地域ケアプラザ

定員：先着15名 参加費：無料

講師：中川 京子氏

（1級ラジオ体操指導士・介護予防運動指導員）

持ち物：運動に適した靴、てぬぐい、水分

申込み：4月20日（月）10：00～

電話もしくは窓口にて受付

## 終活講座

### 「高齢者施設の選び方」

（特養・老健・グループホーム編）

「いつかのために、今知っておきたい」  
各施設の違いや特別養護老人ホームの  
申し込み方法などわかりやすくお伝えします！

日時：5月13日（水）13：30～15：00

場所：下田地域ケアプラザ

定員：先着30名 参加費：無料

講師：井上 真規栄氏

（高齢者施設・住まいの相談センター 相談員）

申込み：4月22日（水）10：00～

電話もしくは窓口にて受付

## これからを楽しむ♪

### 脳トレピアノ

ピアノを持っていなくても大丈夫！  
指一本から楽しめて、脳が生き生き若返える工夫  
がいっぱいです♪

日時：①5/26 ②6/23 ③7/28 ④8/25  
全4回 火曜日 13時～14時15分

場所：下田地域ケアプラザ

定員：先着8名 参加費：各回800円

講師：成沢 京子氏

（なりさわピアノ教室代表）

持ち物：水分

（キーボードは講師の方が用意します）

申込み：5月11日（月）10：00～

電話もしくは窓口にて受付

## ケアプラザ出張講座 in下田町公会堂

### 元気に自分の家で暮らすために！

日時：5月26日（火）  
10：00～11：00

- ◆内容：①ケアプラザ職員による介護保険についての話し  
②山本記念病院理学療法士 平井 涼太氏  
による健康の話し

◆対象：下田町にお住まいの方優先

◆定員：先着20名 参加費：無料

◆持物：筆記用具・水分

◆申込み：5月8日（金）10：00～  
下田ケアプラザ（563-9081）  
電話もしくは窓口にて受付

#### 【会場】

下田町公会堂（下田町6-3-39）

※会場は下田地域ケアプラザではありません。  
ご注意ください

上記お問合せ： ☎563-9081

（裏面もご覧ください）

# 4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
<b>【メモリーカフェ ミニコーナー】</b> ●4/9(木) 気軽にお抹茶体験 ●4/23(木) おしゃべりの日			<b>1</b> 13:30~ 喫茶 マロニエ亭	<b>2</b> 10:00~ ふらっと下田 10:00~ リラヨガサークル	<b>3</b> 10:00~ 下田地区 赤ちゃん会	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b> 13:00~ 美文字サークル	<b>7</b> 9:30~ 子育て支援会場	<b>8</b> 10:00~ サークル歌の広場	<b>9</b> 10:00~ ふらっと下田  13:30~ メモリーカフェ	<b>10</b> 10:00~ 子育てサロン すてっぴ	<b>11</b> 9:30~ 囲碁将棋 ごしよの間
<b>12</b>	<b>13</b> 10:00 シアター外講習会 13:30~ 体操サークル 月曜クラブ	<b>14</b> 9:30~ 子育て支援会場 13:00~ フラダンス サークル	<b>15</b> 13:30~ 喫茶 マロニエ亭	<b>16</b> 1000~ ふらっと下田  13:30~ 介護者のつどい	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b> 13:00~ 美文字サークル	<b>21</b> 9:30~ 子育て支援会場	<b>22</b> 10:00~ サークル歌の広場	<b>23</b> 10:00~ ふらっと下田  10:00~ リラヨガサークル 13:30~ メモリーカフェ	<b>24</b> 10:00~ 子育てサロン すてっぴ	<b>25</b> 9:30~ 囲碁将棋 ごしよの間
<b>26</b> 10:00~ サンデー☆ 健康メンズ筋トレ サークル	<b>27</b> 休館日	<b>28</b> 9:30~ 子育て支援会場 10:00~ 椅子に座って 健康ヨガ	<b>29</b>	<b>30</b> 10:00~ ふらっと下田 		

- 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 (※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: 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

お問い合わせ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、お車でのご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。  
 ※4/27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



求人サイト



X (旧ツイッター)



Instagram



SHIMODACAREPLAZA