

2024年  
5月号



# 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

## SHIMODA「きょういく・きょうようプロジェクト」(※)

※SHIMODA きょういく・きょうようプロジェクト：ケアプラザ事業やボランティア活動を「今日行く所・今日の用事」としてカレンダーに書き込み、「外に出て行くきっかけ・習慣」作りを推進するプロジェクトです。

### 第3弾 いすに座って健康ヨガ

ヨガとは、サンスクリット語で「つながり」という意味。こころとからだがつながっている状態にし、心身の緊張をほぐしましょう。

日時：7月4日(木) 10:00~11:00

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15名

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装・水分・上履き (スリッパ不可)

申込み：6月17日(月) 10時~



申込みは電話もしくは直接窓口へ ☎563-9081

## すてっぷ☆ S・T・E・P (おこやか・たのしい・えがお・プロジェクト)

遊びに  
おいでよ!

### 子育てサロン すてっぷ

毎月第2・4金曜日 10:00~11:30  
0~2歳くらいのお子さん楽しく遊んでるよ!  
ママ友やボランティアさんともたくさんお話し  
できちゃう!  
申込み不要・出入り自由。



## サークル会員募集中!

### シルバー健康体操 下田教室

活動日：毎月第1・3月曜日

10:00~11:30

会場：下田地域ケアプラザ

募集人数：8名程度

月会費：500円

その他：スポーツ安全保険加入

問合せ：562-7482 (原田様宛)



## 5月の「きょう行くところ」

### 喫茶マロニエ亭

お茶とお話しを楽しむサロン  
5月15日(水)  
13:30~14:30 参加費200円

### 下田メモリーカフェ

認知症に関係なく楽しい居場所。  
5月9日(木)  
13:30~14:30 参加費200円

### スクエアステップ

転倒予防・認知機能向上エクサ!  
5月9日(木)  
10:00~11:30 参加費100円

### すてっぷ☆

親子の遊び場! プレママもOK!  
5月10・24日(金)  
10:00~11:30

### 介護者のつとめ

介護をされている方同士、悩みや  
工夫を共有しましょう!  
5月16日(木)  
13:30~15:00

### おはなしもだ

心の病等で通院されている方や  
そのご家族が語らう場。  
5月16日(木) 14:00~15:00  
主催: 港北区生活支援センター

### 下田地区赤ちゃん会

第1子の0歳児のママ(パパ)向け。  
4月5日(金)  
10:00~11:00  
主催: 港北福祉保健センター

### 子育て支援者会場

子育ての不安や悩みを相談。  
5月7・14・21・28日(火)  
9:30~11:30  
主催: 港北福祉保健センター

### 毎週木曜はラジオ体操!

10:00~下田町四丁目公園  
10:45~日吉本町駅前  
※雨天中止。直接会場へ!

### 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。

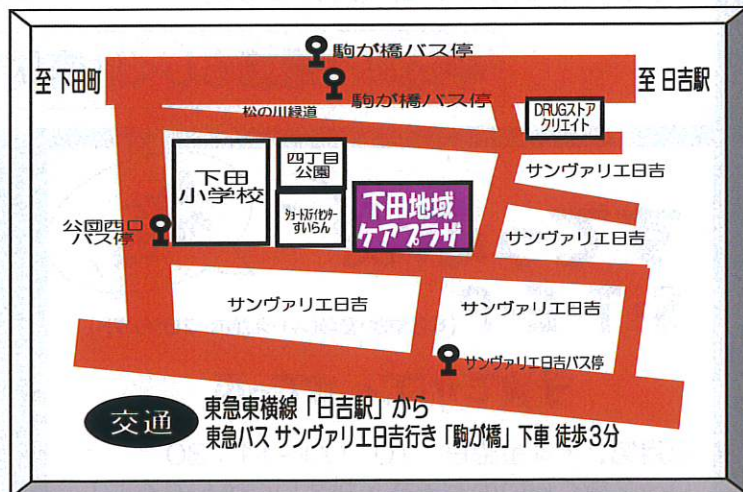
ホームページ



X (旧ツイッター)



求人サイト



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。

### ケアプラザの開館時間について

令和5年4月より、貸室の夜間利用申込みがない場合、18時閉館となります。

なお、夜間利用希望される団体は利用希望の前月10日までにお申し込みください。

月~土: 9:00~18:00 (夜間利用ある場合は21:00)  
日・祝: 9:00~17:00

### 地域包括支援センターへの相談

月~土: 9:00~18:00 日・祝: 9:00~17:00

上記時間外は相談専用コールセンターに転送されます(563-9082)。

ケアプラザへの来所相談される場合は事前にご予約をお願いいたします。