

2018
12月号

横浜市
下田地域ケアプラザ
からのお知らせ

平成30年12月 第221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：星野 昌昭

下田元気塾

ロコモ予防教室 @ いきいき会館

「ロコモ」とは、「ロコモティブシンドローム」の略で椅子に座ってできる体操です！

2月12日(火)	3月12日(火)
2月19日(火)	3月19日(火)
2月26日(火)	3月26日(火)



全6回 10:00~

会場：日吉本町西町会いきいき会館(横浜市営地下鉄グリーンライン・日吉本町駅上)
定員：15名 費用：**無料**
申込み：1月14日(月) 10:00~ 電話もしくは直接窓口へ
電話：563-9081(地域包括支援センター)

新企画！！

しもだ♪歌のひろば

昔懐かしいあの曲をみんなで楽しく一緒に歌いませんか？
リードしてくださる先生がついているので**歌が苦手な方も大丈夫！**
大きな声をだして心と体を軽くしましょう！

- ・いつでも夢を
- ・見上げてごらん夜の星を
- ・川の流れるように
- ・ブルーライトヨコハマ
- ・赤いスイートピーほか

日時：2月27日・3月13日・3月27日・4月10日
10:00~11:30 (全4回/いずれも水曜日)

会場：下田地域ケアプラザ ボランティアルーム

定員：16名 費用：**無料**

申込み：1月15日(火) 10:00~ 電話もしくは直接窓口へ

電話：563-9081(担当：井上/大谷)

介護者のつどい

介護をされている方の「つどいの場」。日々の疑問や困りごとなどを一緒に共有しませんか？

12月20日(木) 13:30~15:00

おはなしもだ

港北区生活支援センター主催。心の病で通院されている方やその家族が想いを語らう場。区民限定。

1月17日(木) 14:00~16:00



喫茶マロニエ亭

月に2回ケアプラザで美味しいお茶とお菓子を食ながら楽しいひと時を過ごしてみませんか？

12月5日・19日(水) 13:30~15:30 (参加費200円)

認知症カフェ 下田メモリーカフェ

お茶やコーヒーを飲みながら認知症の方や、介護をしている方が地域交流や情報交換をする場。ボランティアさんも募集中！

12月13日(木) 13:30~15:00 (参加費200円)

スリ - A 教室

「あかるく・あたまをつかって・あきらめない」の頭文字『A』を3つ集めたキーワードで行う認知症予防教室

1月24日(木) 13:30~15:00 (参加費100円) ※12月はお休み



スクエアステップ

転倒予防・認知機能向上に新しい介護予防体操！頭と体を使ってエクササイズしませんか？

12月13日(木) 10:00~11:30 (参加費100円)



子育て支援者会場

子育ての不安や悩みを相談。

12月4・11・18・25日(火) 9:30~11:30

下田地区赤ちゃん会

第1子の歳児のママ(パパ)が対象。

12月7日(金) 10:00~11:00



すてっぷ→親子の遊び場。プレママ(パパ)もOK!

12月14日(金) 10:00~11:30 ※28日はお休み



～年末年始休館のお知らせ～

休館日

12月29日(土)～1月3日(木)

新年1月4日(金)より、通常通りの開館時間にて各種業務を実施いたします。また、休館中緊急相談(高齢者総合相談)については転送電話にて特別養護老人ホーム「若竹苑」が対応致します。(☎563-9082)

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。ご意見ご要望は、ケアプラザの各担当までお願いします。

横浜市下田地域ケアプラザ 港北区下田町4-1-1

TEL:045-563-9081

FAX:045-563-9083

e-mail:shimoda@y-kyousei.or.jp

HP <https://shimoda-cp.jimdo.com/>

