



横浜市下田地域ケアプラザ からのお知らせ

発行 第223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

2期生募集!

男のセカンドライフカレッジ

日程	プログラム	会場
4/18 (木)	変化するセカンドライフへの対応 講師：松本 すみ子 氏 (シニアライフアドバイザー)	下田地域 ケアプラザ
4/25 (木)	プロから学ぶ、コーヒーの淹れ方 講師：大手コーヒーチェーン	日吉地区センター
5/13 (月)	「リズムック ボクシング体験」 講師：ボクシングインストラクター	日吉地区センター
5/20 (月)	わが町再発見！日吉の魅力 講師：平井 誠二 氏 (大倉精神文化研究所)	日吉本町地域 ケアプラザ
5/30 (木)	家族が倒れた！その時あなたは… 講師：ケアマネジャー	下田町公会堂
6/10 (月)	「ビールの大学」 講師：キリンビール株式会社	コンフォール南日吉 集会室



対 象：日吉地区（日吉町・箕輪町・日吉本町・下田町）にお住まいで、
70歳までの男性 20名（申込み⇒3/4〔月〕10時～先着順）
 参加費：全6回 4,800円 （昼食代含む）
 時 間：10:00～14:00
 問合せ：563-9081（下田地域ケアプラザ/下田町 4-1-1）
 主催：下田地域ケアプラザ/日吉本町地域ケアプラザ・港北区社会福祉協議会

ボランティア相談会

ボランティアをお願いしたい人

ボランティアを始めてみたい人

ボランティア団体の活動紹介・団体ブースごとに個別相談をお受けします。
 お好きな時間にお気軽にどうぞ！

日時：2月18日（月）日吉地区センター別館（日吉本町 1-11-13）
 10:00～14:00



《お問合せ》
 コンフォール南日吉自治会事務所 ☎ 562-4258
 ボランティア連絡会代表 由井 ☎ 561-9363

主催
 日吉地区社会福祉協議会
 ボランティア連絡会

歌おうラララ♪

歌を歌いながら、腹式呼吸やお口のトレーニングを学びましょう。
音楽療法の先生が指導してくれるので、だれでも楽しく参加できます。
男性も大歓迎！

日時：3月9日(土) 13:30~15:00

定員：30名 (無料)

申込み：2月12日(火) 10時より 窓口もしくはお電話にて

電話：563-9081 (担当：井上)



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？

2月21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。

3月21日(木) 14:00~16:00

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！

2月14日(木) 13:30~15:00 (参加費200円)

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べながら楽しいひと時を過ごしてみませんか？

2月6日・20日(水) 13:30~15:30 (参加費200円)

スリー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

2月28日(木) 13:30~15:00 (参加費100円)

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？

2月14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。

2月5・12・19・26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。

2月1日(金) 10:00~11:00



すてっぷ→親子の遊び場。プレママ(パパ)もOK!

2月8日・22日(金) 10:00~11:30



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/>

