

2019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225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

男の3Gプロジェクト実行委員会 × えんがわの家 よってこしもだ × 下田地域ケアプラザ

男の料理教室 (女性も大歓迎!)

「家事も仕事も育児も出来る男になろう!」男の3Gプロジェクト第1弾!
シェフの実演から具体的なスキルを学び、試食を兼ねた昼食会も開催します。
昼食会にはご家族をお招きして、ご飯を一緒に頂きましょう。

日時: **6月9日(日)** 10:00~13:00
(料理教室: 10:00~12:00 昼食会: 12:00~13:00)

内容: **野菜、鶏肉、魚から美味しいダシをとる方法を学びます。**
※調理実習はございません。次回以降は実習も予定しております。

講師: **大村 光洋 氏**

場所: **下田地域ケアプラザ** 定員: **15名程度**

費用: **1,500円** ※教室後の昼食会は別途500円/人

申込み: **4月26日(金) 10:00 ~ 5月31日(金)** 電話もしくは窓口にて

電話: **563-9081**



消費生活総合センター × 下田地域ケアプラザ

老後のいきかた講座

悪質商法にまけない! 「老後のあんしんは自分で守る」編

悪質商法の典型的な手口やクーリング・オフの仕方についてなど、
被害の防止や解決方法のポイントをわかりやすく解説します!

日程: **5月23日(木)** 10:00~11:30

場所: **下田地域ケアプラザ**

定員: **25名** 参加費: **無料**

申込み: **4月22日(月) 10:00 ~** 電話もしくは窓口にて

電話: **563-9081**



4月イベントのご案内

喫茶マロニエ亭

お茶とお話しを楽しむサロン
4月3日・17日(水)
13:30~15:30

参加費 200円

下田メモリーカフェ

認知症があってもなくても楽しく
過ごせる場所。

4月11日(木)
13:30~15:00
参加費 200円

スクエアステップ

転倒予防・認知機能向上の
エクササイズ!

4月11日(木)
10:00~11:30
参加費100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! 認知症予防レク

4月25日(木)
13:30~15:00

参加費 100円

介護者のつどい

介護をされる方が共感できる憩い
の場。悩みを吐き出しましょう!

4月18日(木)
13:30~15:00

参加費 無料

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)
14:00~16:00

参加費 無料

主催: 港北区生活支援センター

すてっぷ☆

親子の遊び場! プレママもOK!

4月12日・26日(金)
10:00~11:30



子育て支援者会場

子育ての不安や悩みを相談。

4月2日・9日・16日・
23日(火)
9:30~11:30

主催: 港北福祉保健センター

下田地区赤ちゃん会

第1子の0歳児のママ(パパ)向け。

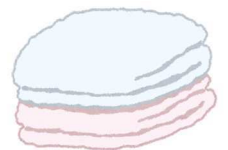
4月5日(金)
10:00~11:00



主催: 港北福祉保健センター

古タオルのご寄贈にご協力お願いいたします。

ご家庭で使い古されました「浴用タオル・バスタオル・木綿のシーツ等」
ご寄贈いただけますようお願い申し上げます。数量に応じてお受け取りにも
まいります。 563-9081までお電話ください。



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)

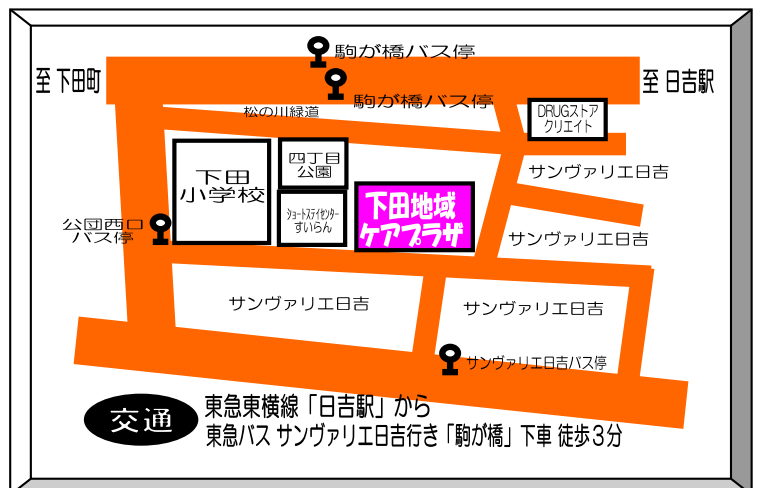
045-563-9082 (相談)

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

下田CP



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。