

港北区生活支援センター × 下田地域ケアプラザ with えいみ WRAP

心の健康について考える講座 2019

「自分で元気をつくっていく～WRAPを知ろう！」

うつなど、精神的な辛さから自分の元気を回復することに役立つツール「WRAP」。
「WRAP」の概念や効果を知り、自分を元気にするヒントを見つけましょう。

日時：6月11日(火) 13:30～15:30

講師：田中 久美子 氏(港北区生活支援センター)

松岡 瑛美 氏(WRAP ファシリテーター)

場所：下田地域ケアプラザ

費用：無料 定員：20名

申込み：5月20日(月) 10:00～電話もしくは窓口にて



ファシリテーターのえいみさん

「知ってトクする
おうちの健口講座」お口のケアは、歯周病だけでなく心疾患や
糖尿病予防にも効果があり、最近では認知
症予防にもつながると言われ、たくさんの恩
恵を受けることができます！

正しいケアの仕方をプロから学びましょう。

日時：6月27日(木)
13:00～15:00

場所：下田地域ケアプラザ

定員：25名

参加費：無料

申込み：5月27日(月)
10:00～

電話もしくは窓口にて

電話：563-9081



ヤクルト × 下田地域ケアプラザ

「からだの元気はおなかから」

おなか元気塾!

日時：7月4日(木)
10:00～11:30

場所：下田地域ケアプラザ

内容：①おなかの話 ②おなか体操

定員：30名

参加費：無料

申込み：6月10日(月) 10:00～
電話もしくは窓口にて

電話：563-9081

※おみやげつき!

歌おう！ららら♪～夏編

音楽療法の先生と一緒に楽しみながら腹式呼吸などを学びましょう！

日時：6月22日(土) 13:30～15:00

定員：40名

申込み：5月27日(月) 10:00～

電話もしくは窓口にて

電話：563-9081

親子学級イルカ

開催決定！



今年度中に3歳及び4歳になる未就園児とその保護者が対象。

詳細は来月の広報で！

5月のイベント

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) ←日程に注意！
13:30～15:30 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)
13:30～15:00 参加費200円

スクエアステップ

転倒予防・認知機能向上エクサ！
5月9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
5月23日(木)
13:30～15:00 100円

介護者のつとめ

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！
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) 14:00～16:00
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！
5月10日・24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。
5月7・14・21・28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。
5月17日(金) ←日程に注意！
10:00～11:00
主催：港北福祉保健センター

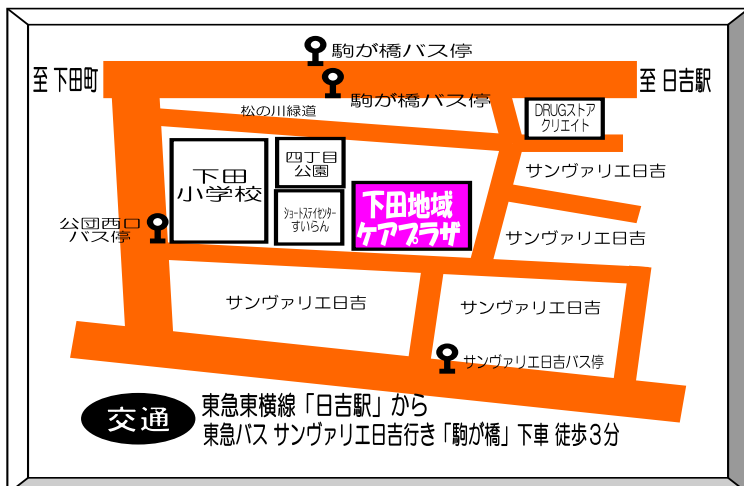
横浜市下田地域ケアプラザ

〒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。