

パラスポーツで健康づくり！仲間づくり！

シニアのボッチャ体験会



ボッチャは世代や障がいを問わず、誰でも楽しめるスポーツです。初めての方でも安心してご参加いただけます。

日時：12月15日（日）

10:00～11:30

場所：下田地域ケアプラザ

定員：先着20名 参加費：無料

持ち物：動きやすい服装・室内履き
飲み物・タオル

申込み：11月18日（月）10時～

電話もしくは直接ケアプラザへ

電話：563-9081

主催：港北区さわやかスポーツ普及委員会・日吉地区スポーツ推進委員連絡協議会 協力：下田地域ケアプラザ

冬休み！これで安心 「書初め練習教室」

日時：12月26日（木）

13:30～15:30

対象：小学3年生～中学3年生

定員：先着16名

場所：下田地域ケアプラザ

持ち物：お習字セット・新聞（朝刊1日分）・宿題（書初め）のお手本・半紙（清書用と練習用10枚）

申込み：12月5日（木）10時～電話もしくは直接ケアプラザへ

電話：563-9081

無料だよ♪



歌おう！ららら♪～冬編

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！（参加費無料！）

日時：12月14日（土）13：30～15：00

場所：下田地域ケアプラザ

講師：新改 亜都子氏（音楽療法士）

定員：先着40名

申込み：11月18日（月）10時～

電話か直接ケアプラザへ

電話：563-9081



定例のイベント

喫茶マロニエ亭

お茶とお話しを楽しむサロン
11月6日・20日（水）
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。
11月14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！
11月14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！
11月8日・22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！
11月21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。
11月21日（木）14:00～16:00
主催：港北区生活支援センター

子育て支援者会場

子育ての不安や悩みを相談。
11月5・12・19・26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。
11月1日（金）
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）

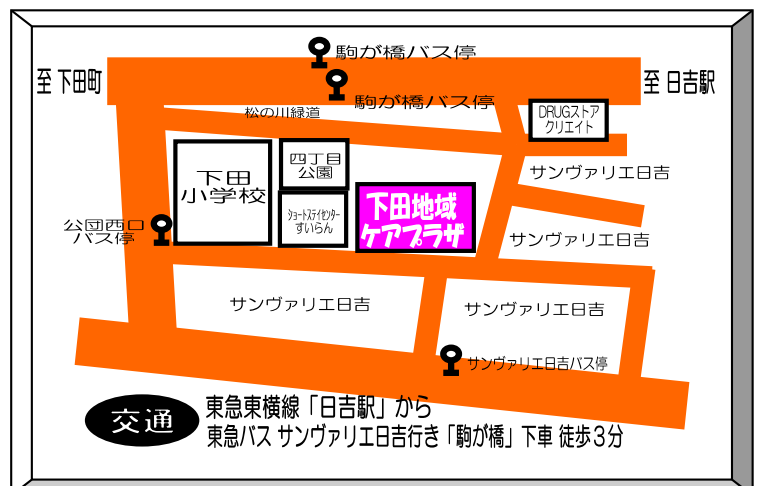
045-563-9082（相談）

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



交通

東急東横線「日吉駅」から
東急バス サンヴァリエ日吉行き「駒が橋」下車 徒歩3分

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。