

下田地域ケアプラザ×SHISEIDO

ママのためのメイクセミナー

毎日バタバタと忙しいママ。ぱっと華やぐメイクで今日はキレイを楽しもう！

日 時：**2月10日（月）**
10:00～12:00講 師：廣瀬 友理子氏
(資生堂ヘアメイク
アップアーティスト)

場 所：下田地域ケアプラザ

定 員：先着12名

持ち物：普段使っているメイクアイテム

申込み：1月6日（月）10時～

費 用：無料

下田地域ケアプラザ×横浜労災病院 第3弾

「関節痛 ～お年の変化と言われたら」

変形性関節症の治療や予防について、専門医からお話しいただきます。

日 時：**1月29日（水）**
13:30～14:30講 師：小泉 泰彦氏
(整形外科副部長
人工関節外科副部長)

定 員：先着30名

申込み：12月25日（水）10時～

費 用：無料

イベント申込み（共通） ☎563-9081

老後のいきかた講座「エンディングノートの書き方」編

エンディングノートは、自分のライフプランを考えると共に、大切な家族や周囲に向けて想いを記すものです。今回は、「わた史ノート（港北区版エンディングノート）」をプレゼント。書き方のポイントおよび、注意点をお伝えいたします。

日 時：**1月23日（木）** 13:30～15:00

講 師：鈴木 雅人氏（みそら行政書士・社会福祉士事務所 代表）

場 所：下田地域ケアプラザ

定 員：先着30名

申込み：12月23日（月）10時～



～年末年始休館のお知らせ～

休館日：12月29日（日）～1月3日（金）

新年1月4日（土）より、通常通りの開館時間にて営業いたします。また、休館中の相談（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」での対応となります（☎563-9082）

出張版下田元気塾！ 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」の略で筋力低下や骨や関節の障がいから日常生活に支障をきたす事。
寒いこの季節、積極的に身体を動かして元気に過ごしましょう！

1月14日(火)	1月28日(火)	2月18日(火)	全6回
2月25日(火)	3月10日(火)	3月24日(火)	10:00~11:30

会場：日吉本町西町会いきいき会館（グリーンライン日吉本町駅上）

定員：全6回参加できる方20名 参加費：無料

申込み：12月23日(月) 10時~電話もしくは直接ケアプラザへ

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
12月4日・18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。
12月12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！
12月12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！
12月13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！
12月19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。
1月16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。
12月3・10・17・24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

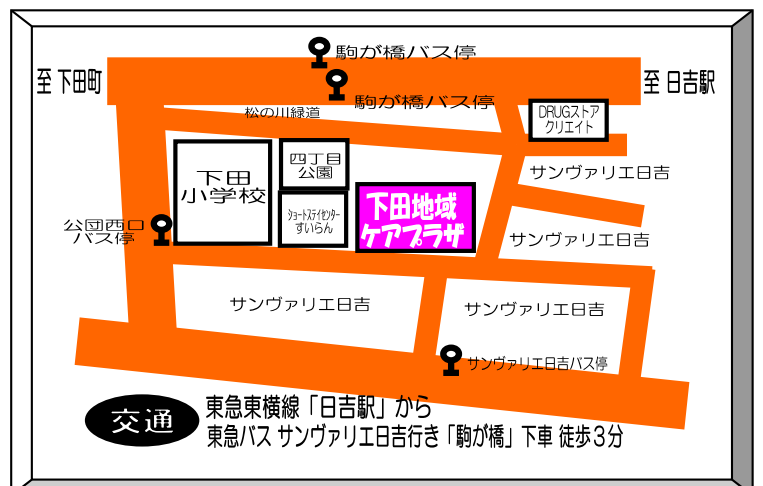
第1子の0歳児のママ(パパ)向け。
12月6日(金)
10:00~11:00
主催：港北福祉保健センター

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/>



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。