

下田地域ケアプラザ
からのお知らせ

3期生募集!!

男

の

セカンドライフカレッジ

日程	プログラム
4 / 13	セカンドライフを豊かにするために ～今だからできるリサーチ&トライ～ 講師：澤岡 詩野 氏 (公財)ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員
4 / 20	コーヒーをもっと楽しく ～プロから学ぶ、コーヒーの淹れ方～
5 / 11	① 体力測定会 ② ボッチャ (パラリンピック公式種目) 体験会
5 / 25	日吉の歴史めぐり～わが町発見! 日吉の魅力～
6 / 8	① 「認知症を理解する。介護施設を知る!」 ② スロードリンクのすすめ
6 / 15	災害が起こった! その時あなたは…



対 象： 日吉・下田周辺にお住まいで、

概ね50～70歳までの男性20名。

※上記以外の方で参加を希望される方はお問合せ下さい。

費 用： 全6回 / 4,800円(昼食代含む)

時 間： 各回月曜日、10:00～14:00

会 場： 下田地域ケアプラザ(第1回会場)ほか

締切り： 令和2年3月20日(金)

※申込み多数の場合は抽選となります。

問合せ： ①563-9081(下田地域ケアプラザ)

②566-0360(日吉本町地域ケアプラザ)

主 催： 横浜市下田地域ケアプラザ / 横浜市日吉本町地域ケアプラザ / 港北区社会福祉協議会

下田元気塾 2020～バランスと股関節を鍛える！

5月11日(月)	6月8日(月)	7月13日(月)
8月10日(月)	9月14日(月)	各回10:00~11:30

場所 下田地域ケアプラザ

講師 鈴木 真弓 氏 (健康運動指導士)

定員 先着18名 (全日程参加できる方優先)

申込み 4月13日(月) 10時~

電話もしくは直接窓口へ ☎ 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
3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。
3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!
3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!
3月13日・27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!
3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。
3月19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。
3月3・10・17・24・31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

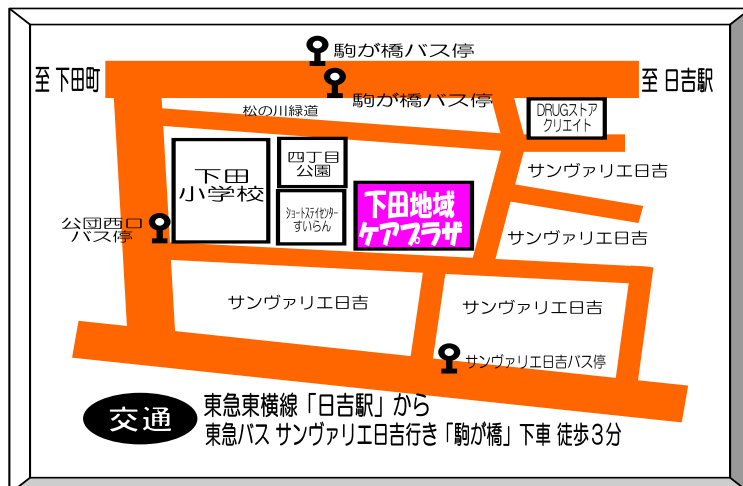
第1子の0歳児のママ(パパ)向け。
3月6日(金)
10:00~11:00
主催: 港北福祉保健センター

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。