

## 「イスに座ってロコモ予防・冬」

イスに座っての体操や、口腔ケア・栄養についてなど、  
短時間だけど濃厚な1時間

日時：11月21日(土)・12月19日(土)

10:00~11:00

定員：先着10名(両日参加できる方)

場所：下田地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

参加費：無料

持ち物：タオル・上履き・水分・マスク

申込み：11月2日(月) 10時~お電話にて

電話：563-9081



※ロコモ：ロコモティブシンドロームの略。筋力低下や骨・関節の障がいにより日常生活に支障をきたすこと。

港北区生活支援コーディネーター連絡会主催

## よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

### ◎よこはまシニアボランティアポイント事業とは

指定の施設で活動するとポイントが貯まり、年間8000ポイント(8000円)まで寄付・換金ができます。

日時：11月27日(金) 13:30~15:30

場所：高田地域ケアプラザ(港北区高田西2-14-6) ←注意! 下田ではありません。

※市営地下鉄グリーンライン「高田駅」下車徒歩2分

対象：港北区在住の満65歳以上の方。 定員：先着20名

持ち物：介護保険被保険者証のコピー・筆記用具

申込先：10月20日(火) 港北区社会福祉協議会(547-2324)

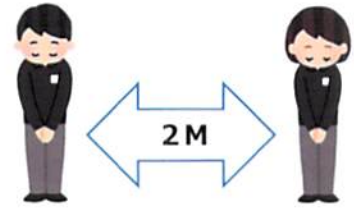
参加費無料

広報10月号に掲載されているイベントは、新型コロナウイルス感染拡大を防止する観点から、中止・変更・延期等になる場合がございます。お電話やケアプラザの公式ホームページ及びツイッター等でご確認ください。

## ケアプラザのご利用について（お願い）

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点による、以下の取り組みについてご協力をお願いいたします。

- ◎入館時に手指消毒とご記帳・検温をお願いしております。
- ◎マスクの着用と上履き（スリッパ）及び靴袋をご持参ください。
- ◎発熱や咳など、体調が優れない場合には、参加をお控えください。
- ◎貸館利用開始の15分より前からのご来館はお控えください。  
（ロビーや情報ラウンジでの滞留は「密閉」「密集」「密接」のリスクが高まるため）



### ～定例のイベントなど～

#### ■子育てサロンすてっぴ

10月9日・23日（金）10：00～11：30

事前申込み制（☎：563-9081） 定員8組

開催日の1週間前、10時～受付けます。 例）10月9日の予約は10月2日



#### ■子育て支援者会場（港北福祉保健センター事業）

10月6・13・20・27日（火）9：30～11：00 定員18名



#### ■下田地区赤ちゃん会（港北福祉保健センター事業）

10月2日（金）10：00～11：00 定員18名

事前申込み制（詳しくは港北区ホームページをご確認ください）。

#### ■スクエアステップ 10月8日（木）10：00～11：00

事前申込み制（☎：563-9081） 定員10名

#### ■介護者のつどい 10月15日（木）13：30～15：30（事前申込み不要）

#### ■おはなしもだ 11月19日（木）14：00～15：00（事前申込み制）

～内容は変更される可能性があります～

### 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

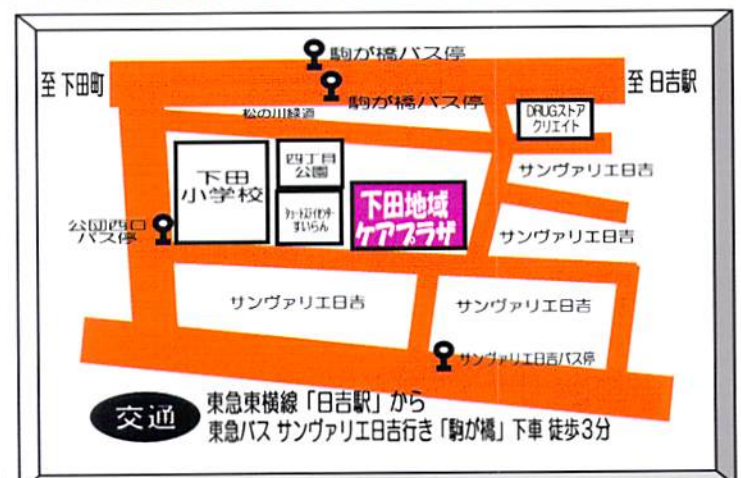
※毎月第4月曜および年末年始  
（12/29～1/3）は休館日となります。

ホームページ

ツイッター



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。