

2020年  
12月号

# 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

横浜労災病院 × 下田地域ケアプラザ

## 「高齢者の転倒とその予防」



日時：1月27日(水)  
13:30~14:30

定員：先着20名



講師：望月 駿之介 氏 & 井上 由貴 氏  
(横浜労災病院 作業療法士)

持ち物：動きやすい服装・上履き・筆記用具

申込み：12月21日(月) 10時~  
お電話もしくは直接ケアプラザへ

脳と身体に適度な刺激とリラックスを！

## ヨガ&シニアソロジー体験講座

日時：

- ① 1月28日(木)
- ② 2月4日(木)
- ③ 2月18日(木)
- ④ 3月4日(木)



いずれも 13:00~14:00

持ち物：動きやすい服装・上履き

場所：下田地域ケアプラザ

定員：先着15名

(全4回参加できる方)

申込み：12月21日(月) 10時~  
お電話もしくは直接ケアプラザへ

イベント会場は下田地域ケアプラザ

申込み電話→563-9081

男の3Gプロジェクト実行委員会 × えんがわの家 よってこしもだ × 下田地域ケアプラザ



## 男の料理教室(女性也大歓迎)

### 「トマトソースパスタの作り方」

日時：1月17日(日) 10時~13時(昼食は12時~)

講師：浅賀 泰三 氏 (ソイタリオン専門店「マルコ102」店長)

定員：先着10名

参加費：1,500円(食材費込) 昼食代別途500円

持ち物：筆記用具。マスクの着用と上履きをご持参ください。

※調理実習はありません。「3密」にならないよう、「新しい教室様式」にて行います！

申込み：12月14日(月) 10時~電話もしくは直接ケアプラザへ



~年末年始休館のお知らせ~

休館日：12月29日(火)~1月3日(日)

新年1月4日(月)より開館いたします。また、休館中のご相談(高齢者総合相談)電話につきましては、特別養護老人ホーム「若竹苑」に転送されます(☎563-9082)

## 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）

感染症拡大防止に  
ご協力ください



### ～定例のイベントなど～

#### ■子育てサロンすてっぴ

12月11日・25日（金）10:00～11:30 定員先着12組



#### ■子育て支援者会場（港北福祉保健センター事業）

12月1・8・15・22日（火）9:30～11:30 定員先着12組

#### ■下田地区赤ちゃん会（港北福祉保健センター事業）

12月4日（金）10:00～11:00 定員12組  
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）。



#### ■喫茶マロニエ亭

12月2日・16日（水）13:30～14:30  
事前申込み制（☎：563-9081） 定員20名 参加費100円

#### ■スクエアステップ

12月10日（木）10:00～11:00  
事前申込み制（☎：563-9081） 定員10名 参加費100円

#### ■介護者のつどい

12月17日（木）13:30～15:30（事前申込み不要）

#### ■おはなしもだ

1月21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

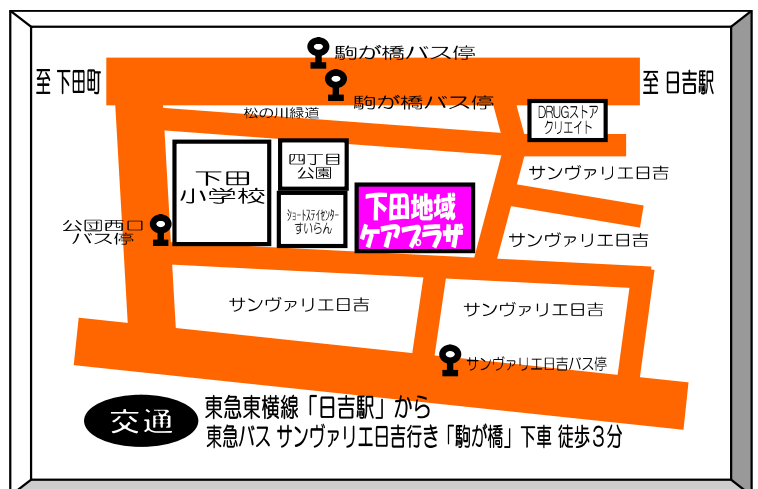
※毎月第4月曜および年末年始  
（12/29～1/3）は休館日となります。

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。