

2021年  
2月号下田地域ケアプラザ  
からのお知らせ

## 男のセカンドライフカレッジ 3期生募集！

「これまでは仕事中心で自宅には寝に帰るだけだった」、「自分が住んでいる町の事をよく知らなかった」と感じることはありませんか。地元を知り、あらたな発見をしませんか？全4回の連続講座！

① 4月12日（月）講演会 改めて考える、人生を豊かにする『生き方』と『つながり方』

講師：澤岡 詩野 氏（公益財団法人 ダイア高齢社会研究財団 主任研究員）

② 4月19日（月）まちあるき 日吉の歴史めぐり～わが町再発見！日吉の魅力

講師：平井 誠二 氏（公益財団法人 大倉精神文化研究所 所長）

③ 5月10日（月）体験会Ⅰ 体力測定とポッチャ体験～あなたの体力偏差値チェック～

④ 5月17日（月）体験会Ⅱ 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

各回開催時間：10：00～12：30 会場：下田地域ケアプラザ（第1回会場）他

参加費：500円 定員：15名程度（応募多数の場合は抽選となります）

対象：日吉・下田周辺にお住まいの概ね50～70代の男性

申込み受付期間：3月15日（月）まで

☎563-9081（下田地域ケアプラザ）



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（女性も大歓迎）

## 「お弁当の作り方」



日時：3月14日（日）10：00～13：00

場所：下田地域ケアプラザ

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。マスク着用・上履きをご持参ください。

※調理実習はありません。「3密」を避けたオンラインとリアルの新しい教室！

申込み：2月15日（月）10時～電話もしくは直接ケアプラザへ

☎563-9081



講師：藤江 佐知子 氏  
（管理栄養士・料理研究家）

## 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**  
2月12日・26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）**  
2月2・9・16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）**  
2月5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** 2月3・17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** 2月11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** 2月18日（木）13:30～15:30（事前申込み不要）
- **おはなしもだ** 3月18日（木）14:00～15:00（事前申込み制）

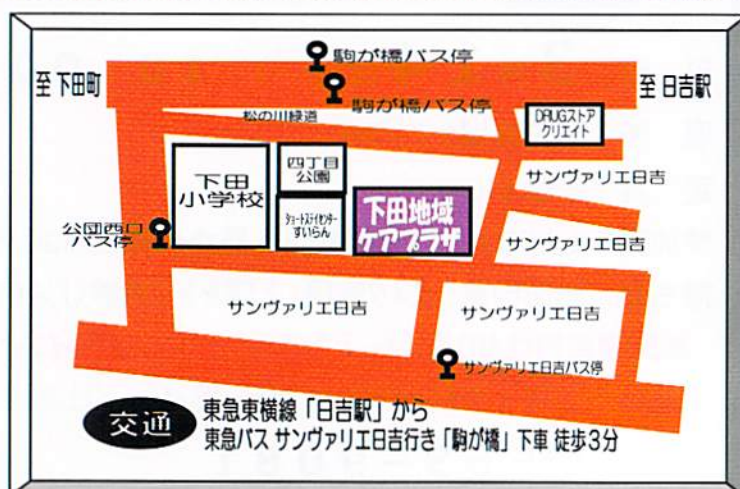


～内容は変更される可能性があります～

### 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



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。