

2021年
3月号

下田地域ケアプラザ からのお知らせ

しもだ 畑プロジェクト 始動！

コロナ禍で外出の機会が減り、体力が落ちたと思うことはありませんか？

畑作業を通じた**健康づくり・体力づくり・仲間づくり**を目指す「しもだ 畑プロジェクト」がスタートします！土を耕すところから収穫までチャレンジしてみませんか？



活動予定期間：4月14日（水）～8月の収穫までの
毎週水曜日 10:00～11:30

定 員：6名（ご自分で畑まで通えて活動できる方）
※応募多数の場合は抽選となります。

費 用：2000円（保険代込）

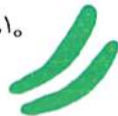
活 動 場 所：青空農園日吉

（港北区高田町 2012 東急バス「下田町5丁目」下車すぐ）

※初回（4/14）は下田地域ケアプラザに集合

申 込 期 限：3月31日（水）まで ☎563-9081

※天候によって作物の生育状況・収穫量は変化することがあります
ご了承ください。



老後のいきかた講座

エンディングノートの書き方セミナー



エンディングノートは自分にもしものことがあった時に、大切な家族や周囲の人たちに向けたメッセージを記すもの。遺言との違いや書き方のポイントを学びます。

日 時：4月15日（木）10:00～11:30

会 場：下田地域ケアプラザ

講 師：松本 幸太 氏（司法書士 松本幸太事務所 代表）

定 員：先着15名

申込み：3月15日（月）10時～

電 話：563-9081

参加費無料



参加者には、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！

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

3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）

3月2・9・16・23・30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）

3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

3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

3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

3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

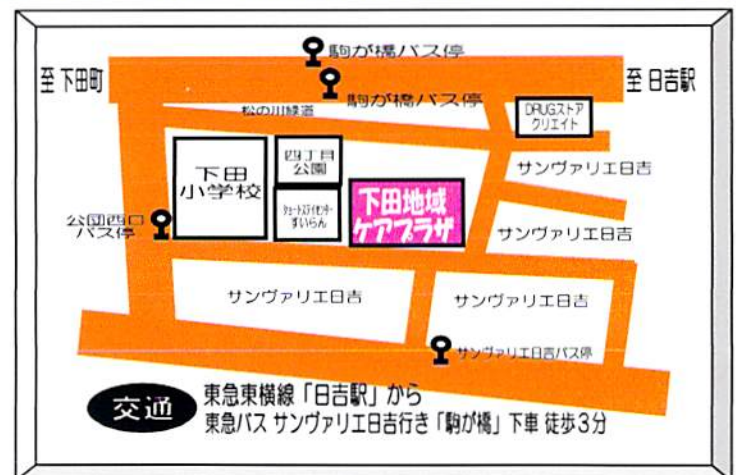
（12/29～1/3）は休館日となります。

ホームページ

ツイッター



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。