



横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

平成29年10月 第207号

社会福祉法人
横浜共生会
横浜市
下田地域ケアプラザ
発行責任者：井上雅人

下田地域ケアプラザまつり ケアプラザへ行こう！2017

11月18日(土)

・「自宅でできる体幹エクササイズ」

時間：10:30～12:00

講師：宇井洋人 先生



(YOKOHAMA TRAINING GYM CORE)

持ち物：動きやすい服装、靴、飲み物など。

定員：20名 費用：無料

・秋のさわやかコンサート

時間：13:30～14:30

出演：ベルサクソフォンアンサンブル

定員：30名 費用：無料



11月19日(日)

・日吉台西中学校演劇部による認知症 をテーマにした寸劇

(認知症サポーター養成講座)

時間：13:30～ 定員：30名

費用：無料



両日の各講座についてのお申込みは
平成29年10月25日(水) 10:00～
電話(045-563-9081)もしくは直接窓口へ
※詳細は11月度広報にてお知らせいたします

第26回 パパの育児教室

「パパの体験赤ちゃん会」 in よってこしもだ

今年は会場をよってこしもだに移して赤ちゃんと遊びながらパパさん同士の交流も深めましょう♪

会場：えんがわの家 よってこしもだ
(港北区下田町6-8-28)

日時：11月26日(日)10:00～12:00

対象：第1子の0歳児とパパとママ。先着10組

参加費：無料 持ち物：お子さんとの外出時に必要な物一式とバスタオル

お申込み：11月6日(月)10:00～

電話もしくは、直接ケアプラザ窓口へ
(☎563-9081)

第4回 下田ふれあいまつり 平成29年10月28日(土)

各会場のイベントを楽しみながら、スタンプラリーしませんか？
2会場以上をまわるとプレゼントがもらえます！

プレゼントは下田地域ケアプラザ・下田町公会堂前公園で引き換えます。

※会場によって時間が異なります

お問合せ先：ふれあいまつり実行委員会
事務局長 折笠 ☎563-6291

地域包括支援センター からのお知らせ

2017年 日吉地区介護者のつどい

「介護者のつどい」は、介護されている方々がほっと一息ついて頂くために月に1回、開催しております。

特にコミュニケーションをとることが難しい「認知症」の方を介護される方にとっては、同じ悩みや苦勞を分かち合えたり、溜まったストレスを吐き出せる場所だったりします。つどいには、港北区役所とケアプラザ、「介護を考えるぶどうの会」からスタッフが参加しますので、必要に応じて専門的な助言や体験談なども聞くことができます。

開催日時：毎月第3木曜日

13:30~15:00

下半期は右記日程となります。

10月19日	11月16日	12月21日
平成30年 1月18日	2月15日	3月15日

問合せ：地域包括支援センター
(大谷・宮田・三井)563-9082

介護予防

喫茶マロニエ亭

シニアの皆さんがおしゃべりを楽しむ
喫茶店 (参加費200円)

開催日の3日前までにお申込み下さい

10月4日・18日 (水)

11月1日・15日 (水)

13:30~15:30

スクエアステップ

頭と体を使った、新しい介護予
防体操 (参加費100円)

10月12日 (木)

11月9日 (木)

10:00~11:30

スリーA教室

あかるく・あたまをつかって・
あきらめない認知症予防教室
(参加費100円)

10月26日 (木)

11月30日 (木)

13:30~15:00

子育て

下田地区赤ちゃん会

区役所主催。第1子の歳児の
ママ (パパ) が対象。

10月6日 (金)

11月17日 (金)

(11月度はポコアポコ主催の赤
ちゃんサロンになります)

10:00~11:00

子育て支援者会場

区役所主催。子育てで不安な事等
を支援者さんに聞こう。

10月3・10・17・24・31日 (火)

11月7・14・21・28日 (火)

9:30~11:30

下田地域ケアプラザ 子育てサロン すてっぷ☆

親子の遊び場「すてっぷ」。
プレママもOK!

10月13・27日 (金)

11月10・24日 (金)

10:00~11:30

介護者のつどい

介護をされている方の「つどいの場」。疑問や
大変さを共有しませんか?

10月19日 (木)・11月16日 (木)

13:30~15:00

おはなしもだ

生活支援センター主催。心の病で通院されている
方やその家族が想いを語らう場。区民限定。

11月16日 (木)・1月18日 (木)

14:00~16:00

駐車スペースがありませんので、お車でのご来館はご遠慮下さい。ご意見ご要望は、ケアプラザの各担当までお願いします。

横浜市下田地域ケアプラザ 港北区下田町4-1-1

TEL:045-563-9081

FAX:045-563-9083

e-mail:shimoda@y-kyousei.or.jp

HP <https://shimoda-cp.jimdo.com/>

