

2017
11月号

横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

平成29年11月 第208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



申込みは
コチラ

・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

主なプログラム

- ・若い広場
- ・情熱大陸
- ・もみじ

ほか



申込みは
コチラ

11月19日(日)

認知症サポーター養成講座

・認知症をテーマにした寸劇

「参加する！認知症支援を目指して」

出演：横浜市立日吉台西中学校演劇部

時間：13:30~

定員：30名

費用：無料



日吉台西中学校演劇部の皆さん

申込みは
コチラ

貸館利用団体の素敵な作品展示と楽しいイベントを開催します！

【作品展示】：貸館ご利用サークルの方々の素敵な作品を展示！（11/18~19）

編物・手芸・絵手紙・フラワーアレンジメント・花の写真・木工・デイサービス。コスモス工房のお菓子も販売します！

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

おはなしもだ

11月から2部構成になります！

第1部 講演

「引きこもりについて考えよう」

第2部

フリートーク・交流会

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) 14:00~16:00

冬休み！これで安心 「書初め練習教室」

日時：12月27日(水) 10:00~11:30

対象：小学3年生~中学3年生

定員：16名(先着順)

持ち物：お習字セット。新聞紙(朝刊1日分)、宿題(書初め)のお手本、半紙(清書用と練習用10枚)

申込み：12月4日(月) 10:00~

窓口もしくはお電話にて(窓口優先)

※定員が限られておりますので、ご友人等の代理申込みはご遠慮ください。

年末年始の体幹エクササイズ

何かと忙しい年末年始。
こんな時こそ、しっかり体を動かし元気に乗り切りましょう！

日時：平成29年12月4日・12月18日

平成30年1月15日・2月5日

(各・月)全4回 13:30～15:00

場所：下田地域ケアプラザ・多目的ホール

定員：20名 参加費：**無料**

持ち物：飲み物・靴・運動できる服装・タオル

申込み：平成29年11月6日(月)10時～

電話又は直接窓口まで ☎：563-9081

認知症カフェ

下田メモリーカフェ はじめます！

認知症カフェとは・・・

お茶やコーヒーを飲みながら認知症の方や、介護をしている方・認知症について知りたい方など、地域交流や情報交換をする場です。

日時：平成29年12月14日(木)
13:30～15:00

場所：下田地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：1人200円

♪ボランティア募集♪♪♪

認知症の方と介護者の方をサポートしたい、地域づくりや地域の為に何かをしたい方など資格はありません。どなたでも参加できます。協力、賛同して下さる方(個人・団体)のお力をください。

申込み(参加者・ボランティア共に)

平成29年11月15日(水)10時～

☎：563-9081

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)

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)

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)

11月23日(木・祝)
13:30～15:00

介護者のつとめ

介護をされている方の「つとめの場」。疑問や大変さを共有しませんか？

11月16日(木)・12月21日(木) 13:30～15:00

子育て支援者会場→第1子の歳児のママ(パパ)が対象。11月7・14・21・28日(火) 9:30～11:30

下田地区赤ちゃん会→11月17日(金) 10:00～11:00 ※11月度はボコアポコ主催の赤ちゃん会になります

すてっぷ→親子の遊び場。プレママ(パパ)もOK! 11月10・24日(金) 10:00～11:30

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。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-ep.jimdo.com/>

