



横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

平成30年2月 第211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

気になる？

子どもの成長と発達

～小児科医からのアドバイス～

(第4回 横浜労災病院出張市民講座)

わが子の成長発達に不安を感じたりすることは親になると誰もが感じると思います。

今回は横浜労災病院のこどもセンターにて日ごろ、育児相談・乳児検診等で多くの質問や相談をお受けになっているお医者さんにその対応方法をお教え頂きます。とくにご要望の多い「おねしょ」については詳しくお話して頂きます。

日時:平成30年3月15日(木)10:00~11:00

場所:下田地域ケアプラザ

講師:城 裕之 医師(横浜労災病院副院長 こどもセンター長)

定員:30名 費用:無料 ※託児あります。別途お申し込みください

申込み:2月19日(月)10時~ 電話もしくは窓口へ ☎ 563-9081



男の!セカンドライフカレッジ **開校!**

日吉本町地域ケアプラザ/下田地域ケアプラザ 共催

| 日程 | プログラム | 会場 |
|----------|---|---------------------------------|
| 4/19 (木) | 「どうする、セカンドライフ!」まずは可能性を探ろう 講師:シニアライフアドバイザー 松本 すみ子 氏 | 下田地域 ケアプラザ |
| 4/26 (木) | プロから学ぶコーヒーの淹れ方 講師:スターバックスコーヒージャパン株式会社 | 日吉地区センター |
| 5/7 (月) | 体力測定/ジム体験 講師:パーソナルトレーナー 辻 健一郎 氏 | Yokohama training gym core 他 |
| 5/21 (月) | わが町発見! 日吉地区の魅力 講師:大倉精神文化研究所 平井 誠二 氏 | 日吉本町地域 ケアプラザ |
| 6/7 (木) | ビールの大学/上手なお金の使い方 講師:キリンビール株式会社 | コンフォール 南日吉集会室 |
| 6/18 (月) | 認知症予防~最新の動向から実践~ 講師:地域ケアプラザ職員 | 日吉本町地域 ケアプラザ |

対象:日吉地区にお住いの **70歳までの男性**

費用: **全6回/4,800円** (参加費および **各回の昼食代含む**)

定員:20名程度 時間:10:00~14:00

申込み:横浜市下田地域ケアプラザへ電話もしくは直接窓口へ

☎563-9081

ロコモ予防教室 @ いきいき会館

「ロコモ」とは、「ロコモティブシンドローム」の略で椅子に座ってできる体操です！

| 日時 | 内容 |
|--------------------|---------------|
| 3月14日(水) 10:00~ | ロコモ予防体操 |
| 3月23日(金) 13:30~ | 健康に必要な栄養とお口の話 |
| 3月28日(水) 10:00~ | ロコモ予防体操 |

場 所:いきいき会館

(横浜市営地下鉄・日吉本町駅2階)

定 員:15名 費用:無料

申込み:平成30年2月12日(月) 10:00~

電話もしくは直接窓口へ

電 話:563-9081(包括支援センター)

セルフボディーケア教室

生活のくせからくる体のゆがみや、不調を発見したら、イタ気持ちよくりフレッシュ！！



日 時:

①3月1日(木)13:30~15:00

②3月15日(木)13:30~15:00

場 所:「えんがわの家」よってこ しもだ
下田町6丁目8-28

講 師:中本 拓海先生

(プロフェッショナルトレーナー)

定 員:12名 参加費:無料

申込み:平成30年2月1日(木)10時~

電話もしくは、窓口で

電 話:045-563-9081

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)

2月7日(水)・21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)

2月8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)

2月22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。

3月15日(木) 14:00~16:00 3月のテーマ「地域とのつながりについて」

介護者のつとめ

介護をされている方の「つとめの場」。悩みや大変さを共有しませんか？

2月15日(木)・3月15日(木) 13:30~15:00

子育て支援者会場→子育ての不安や悩みを相談。

2月6・13・20・27日(火) 9:30~11:30

下田地区赤ちゃん会→第1子の歳児のママ(パパ)が対象。2月2日(金)・3月2日(金) 10:00~11:00

すてっぷ→親子の遊び場。プレママ(パパ)もOK! 2月9・23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/>

