



横浜市  
**下田地域ケアプラザ**  
 からのお知らせ

平成30年8月 第217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：星野 昌昭

✿ **下田メモリーカフェ** ✿

**下田メモリーカフェ(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、介護をしている方が地域交流や情報交換をする場です。

**毎月第2木曜日開催 13:30~15:00**

**場 所:横浜市下田地域ケアプラザ 多目的ホール**

**参加費:1人200円 (事前申し込み)**

**次回 9月13日(木)**

サークル会員募集のお知らせ

手芸サークル  
 『いちょう』



活動日時：第2・第4金曜日  
 9時~12時

会 費：1500円/月

連絡先：中村 博子

☎565-3986

編物サークル  
 『ひなげし』

手編みでセーター・ベストなどを楽しくおしゃべりしながら編んでいます。個人のサイズに合わせた作品に仕上がります。

活動日時：第2・第4木曜日  
 12時~16時

会 費：1500円/月

連絡先：中村 博子

☎565-3986

カラオケサークル  
 『ライラック』

健康維持を目的とした歌の団体です。明るく楽しく和やかに歌っています。

活動日時：第1・3土曜日  
 9時30分~12時

会費：1300円/月

連絡先：阿部 實子

☎562-2803

地域包括支援センター  
からのお知らせ

第三弾

# 安心！終活セミナー

【遺言・相続編】

日時：9月9日（日）13：30～15：00

会場：下田地域ケアプラザ

講師：飯島 忠則 氏（司法書士 飯島事務所）

参加費：無料 定員：30名（事前予約制）

申込み：8月23日（木）よりお電話または窓口にて  
お申し込みください

- ・介護で困ったときは？
- ・エンディングノートってなに？
- ・座談会形式で何でも質問うけま  
すよ！

申込み・問合せ：563-9081（地域包括支援センター）

## 介護者のつどい

介護をされている方の「つどいの場」。日々の疑問や困りごとなどを一緒に共有しませんか？

※8月はお休み 9月20日（木）13：30～15：00

## おはなしもだ

港北区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。

9月20日・11月15日（木）14：00～16：00

## 喫茶マロニエ亭

月に2回ケアプラザで美味しいお茶とお菓子を食べながら楽しいひと時を過ごしてみませんか？（参加費200円）

8月1日（水）※8月15日（水）はお休み 9月5日・19日（水）13：30～15：30

## スリ - A 教室

「あかるく・あたまをつかって・あきらめない」の頭文字「A」を3つ集めたキーワードで行う認知症予防教室

※8月23日（木）はお休み 9月27日（木）13：30～15：00（参加費100円）



## スクエアステップ

転倒予防・認知機能向上に新しい介護予防体操！頭と体を使ってエクササイズしませんか？

8月9日・9月13日（木）10：00～11：30（参加費100円）



## 子育て支援者会場

子育ての不安や悩みを相談。

8月7・21・28日（火）9：30～11：30

※14日はお休み

## 下田地区赤ちゃん会

第1子0歳児のママ（パパ）が対象。

9月7日（金）10：00～11：00

※8月3日はお休み

すてっぷ→親子の遊び場。プレママ（パパ）もOK！

8月24日（金）10：00～11：30 ※10日はお休み



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/>

