

2023年
9月号下田地域ケアプラザ
からのお知らせ

パパの体験赤ちゃん会

～親子のふれあい遊びを通じながら、パパさん同士も仲良くなりましょう♪

対象：第1子で0歳児の赤ちゃんとそのパパ
(今年度中に出産予定のプレパパもOK)

会場：下田地域ケアプラザ

定員：15組(申込み多数の場合抽選)

参加費：無料

持ち物：お子さんとの外出時に必要な物一式。
バスタオル(親子遊びで使います)

申込み：電話・2次元コード・窓口にて

〆切は10月5日(木)

電話：563-9081

パパのお名前・

お子さんのお名前と月齢・

ご住所と電話番号をご記入ください

協力：日吉子育てボランティアネットワーク
「ポコ・ア・ポコ」

プログラム(予定)

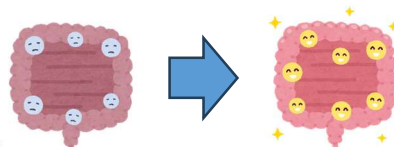
日程	内容
10月28日(土)	自己紹介
11月5日(日)	先輩パパからのお話し
11月12日(日)	離乳食講座
12月3日(日)	パパと体操
12月17日(日)	パパトーク

※時間はいずれの日も10:00~11:30

今日から実践！ 腸活講座

腸は「第2の脳」と言われる臓器です。脳と腸は「迷走神経」でつながり、情報のやりとりをしています。腸活をすれば、病気の予防や改善にもつながります。

この講座で、気持ちの良い排便習慣のコツを学びませんか？



日時：10月16日(月) 13:30~14:30

場所：下田地域ケアプラザ

講師：伊藤 美奈子 氏(すこやか訪問看護ステーション 管理者・看護師)

定員：先着25名

参加費：無料

申込み：9月26日(火) 10時~電話もしくは直接窓口にて受付

電話：563-9081

9月の定例イベント

喫茶マロニエ亭

お茶とお話しを楽しむサロン
9月6・20日(水)
13:30~14:30 参加費200円

下田メモリーカフェ

認知症に関係なく楽しい居場所。
9月14日(木)
13:30~14:30 参加費200円

スクエアステップ

転倒予防・認知機能向上エクサ!
9月14日(木)
10:00~11:30 参加費100円

すてっぷ☆

親子の遊び場! プレママもOK!
9月8・22日(金)
10:00~11:30

介護者のつとめ

介護をされている方同士、悩みや
工夫を共有しましょう!
9月21日(木)
13:30~15:00

おはなしもだ

心の病等で通院されている方や
そのご家族が語らう場。
9月21日(木) 14:00~15:00
主催: 港北区生活支援センター

毎週木曜日はラジオ体操の日

※予約不要。直接会場へお越しください。
雨天時は中止となります。
(10分程度)

- ①下田町4丁目公園 10:00~
- ②日吉本町駅前 10:45~

子育て支援者会場

子育ての不安や悩みを相談。
9月5・12・19・26日(火)
9:30~11:30
主催: 港北福祉保健センター

下田地区赤ちゃん会

第1子の0歳児のママ(パパ)向け。
9月1日(金)
10:00~11:00
主催: 港北福祉保健センター

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。

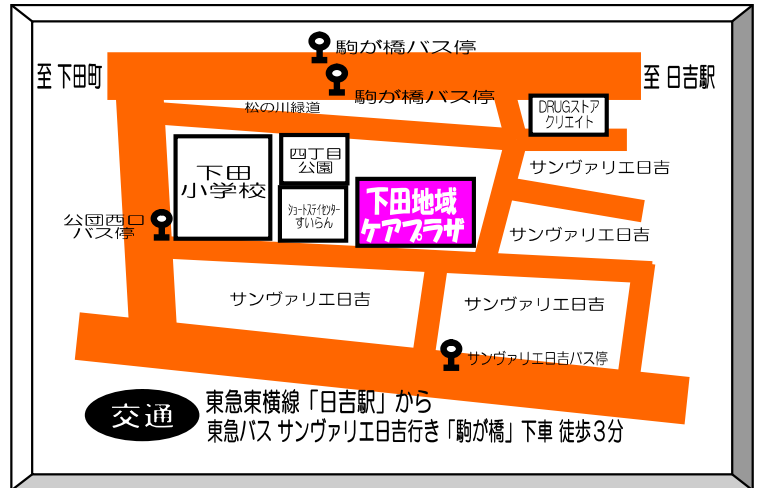
ホームページ



ツイッター



求人サイト



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。

ケアプラザの開館時間について

令和5年4月より、貸室の夜間利用申込みがない場合、18時閉館となります。

なお、夜間利用希望される団体は利用希望の前月10日までにお申し込みください。

月~土: 9:00~18:00 (夜間利用ある場合は21:00)
日・祝: 9:00~17:00

地域包括支援センターへの相談

月~土: 9:00~18:00 日・祝: 9:00~17:00

上記時間外は相談専用コールセンターに転送されます(563-9082)。

ケアプラザへの来所相談される場合は事前にご予約をお願いいたします。