

2023年
10月号

下田地域ケアプラザ からのお知らせ

終活講座 2023

老後の住まい (高齢者施設について)

「介護が必要になったら」、「元気うちから」入ることができる施設のあれこれをお伝えします。

日時：11月2日(木)

10:00~11:30

場所：下田地域ケアプラザ

講師：渡辺 大志 氏

(民間介護施設紹介センターみんかい 相談員)

定員：先着30名

参加費：無料

申込み：10月20日(金)

10時~電話もしくは窓口にて受付

電話：563-9081

福祉用具説明会

~歩き方診断つき!

介護や介助が必要な方の日常生活をサポートする福祉用具の説明会。歩行分析AIを用いた歩き方診断で、改善のポイントも伝授。

日時：11月30日(木)

10:00~11:30

場所：下田地域ケアプラザ

定員：先着20名

参加費：無料

申込み：11月13日(月)

10時~電話もしくは窓口にて受付

電話：563-9081

協力：株式会社ヤマシタ



♪親子リトミック体験会♪

リトミックは音楽を通じて体を動かすことで、子どもの力を育むことを目的に開発されました。

音を楽しみながら、表現力・創造力・集中力を養います。

初めての方でも安心してご参加いただけます♪

日時：①11月13日 ②12月11日 ③1月8日 ④2月12日

全4回 いずれも第2月曜日 10:30~11:30

対象：5歳以下のお子さんと保護者

講師：加藤 美砂子 先生

場所：下田地域ケアプラザ

定員：先着12組

参加費：無料

申込み：10月16日(月) 10時~電話もしくは窓口、二次元コードにて

持ち物：お子さんとの外出時に必要なもの一式とバスタオル

電話：563-9081



10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
10月4・18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。
10月12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!
10月12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!
10月13・27日(金)
10:00~11:30

介護者のつと

介護をされている方同士、悩みや
工夫を共有しましょう!
10月19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。
10月はお休み
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。
10月3・10・17・24・31日(火)
10:00~11:30
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。
10月6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。

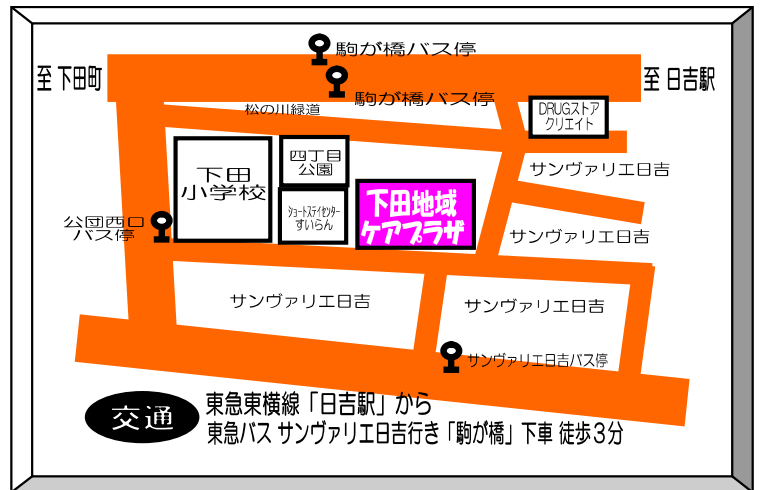
ホームページ



X (旧ツイッター)



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。