

2023年
11月号

下田地域ケアプラザ からのお知らせ

下田地域ケアプラザまつり

ケアプラザへ行こう！2023

令和5年11月26日(日)

10:00~15:00

わたあめ
クッキー

ミズキーも
来るよ！

お野菜
生花

貸館サークルの
作品展示

【協力団体】

ぱんぱかぱん
カフェ杜
コスモス工房
子育て支援拠点どろっぴ
他



©港北区ミズキー

冬休み！これで安心 「書初め練習教室」

日時：12月23日(土)

10:00~12:00

場所：下田地域ケアプラザ

対象：小学3年生~中学3年生

定員：先着15名



参加費：無料

持ち物：お習字セット・新聞紙(朝刊一日分)

宿題の手本・半紙(10枚程度)

申込み：11月27日(月)

10時~電話もしくは窓口にて受付

電話：563-9081

睡眠セミナー

毎日が愉しくなるねむりの話し

睡眠健康指導士による、「睡眠」のお話し。生活リズムの作り方、睡眠改善を促す体操の紹介もあります。

日時：12月12日(火)

13:30~15:00

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20日(月)

10時~電話もしくは窓口にて受付

電話：563-9081

協力：東洋羽毛工業株式会社



11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
11月1・15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。
11月9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!
11月9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!
11月10・24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!
11月16日(木)
13:30~15:00

おはなしもだ

11月16日(木)
今月は「おさんぽ会」13:30~
日吉駅改札「銀の玉」前に
集合し駅周辺を散策します

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。
11月7・14・21・28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。
11月17日(金) 日程注意
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。

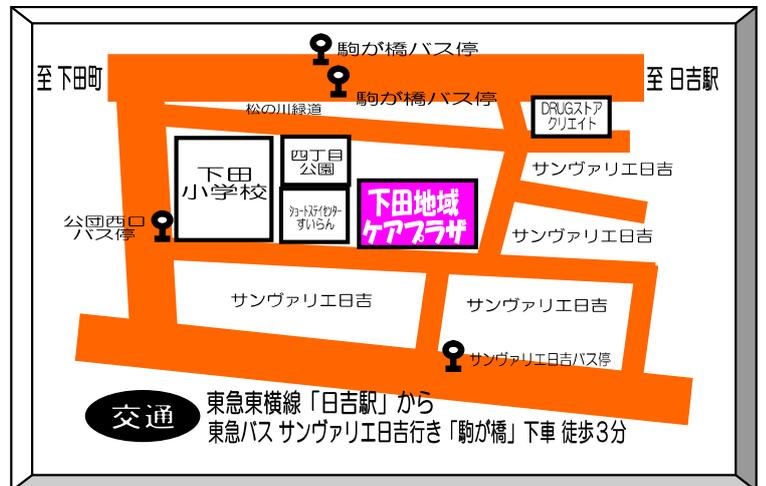
ホームページ



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。