

2023年  
12月号下田地域ケアプラザ  
からのお知らせ

## フレイル予防教室



フレイルとは高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。自身の状態をいち早く気付いて、予防の取り組みをすることで、状態の維持や改善が期待できます。

日時：① 1月31日（水）10：00～11：00  
② 2月14日（水）13：30～14：30  
③ 2月28日（水）13：30～14：30

運動

口腔

場所：下田地域ケアプラザ

講師：横浜市スポーツ協会 富田 徹哉氏・山崎咲霧氏

社会  
参加

栄養

定員：①～③全てに参加できる方 先着18名

申込み：1月8日（月）10時～電話もしくは直接窓口にて受付

電話：563-9081

## 元気なうちから介護予防！

リハビリのプロである理学療法士による、自宅で取り組める体操や口腔ケアのアドバイスを受けられます！

日時：1月19日（金）10：00～11：30

場所：下田地域ケアプラザ 定員：先着20名

申込み：12月20日（水）10時～電話もしくは窓口にて受付

電話：563-9081

協力：元気訪問看護リハステーション 新横浜オフィス



## ～年末年始休館のお知らせ～

休館日：12/29（金）～1/3（水）

新年は1月4日（木）9時より開館いたします。休館期間の相談電話（☎563-9082）は相談専用コールセンターに転送され、対応いたします。

## 12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  
12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。  
12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!  
12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!  
12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!  
12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。  
12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。  
12月5・12・19・26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。  
12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。

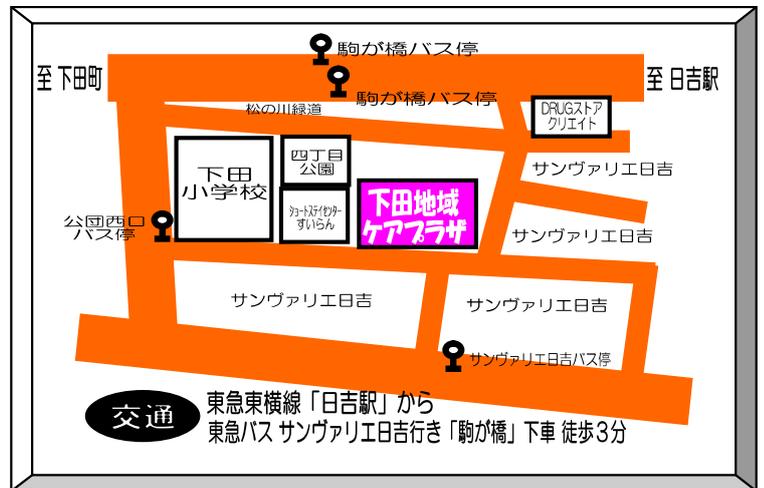
ホームページ



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。