

2024年  
8月号下田地域ケアプラザ  
からのお知らせ

## SHIMODA「きょういく・きょうようプロジェクト」(\*)

※SHIMODA きょういく・きょうようプロジェクト：ケアプラザ事業やボランティア活動を「今日行く所・今日の用事」としてカレンダーに書き込み、「外に出て行くきっかけ・習慣」作りを推進するプロジェクトです。

横浜労災病院×下田地域ケアプラザ

## Vol.① 「健康寿命の鍵を握るフレイル予防」

日時：9月30日(月) 13:30～15:30

講師：飯島 祥太 氏(横浜労災病院 理学療法士)



飯島 祥太 氏

## Vol.② 「高齢者の転倒予防」

日時：10月4日(金) 13:30～15:30

講師：藤田 法成 氏(横浜労災病院 作業療法士)



藤田 法成 氏

内容：いずれも講演+運動

持ち物：動きやすい服装・上履き・タオル・水分・筆記用具

定員：①・②ともに先着20名

参加費：無料

(多くの申込みが予想されるため、お一人様1つの講座のみ参加となります)

申込み：9月9日(月) 10時～電話もしくは直接窓口にて受付

電話：563-9081

終活講座 元気なうちから知っておこう！

## 「成年後見制度を知ろう！」

認知症などで判断能力が低下してしまった場合の代理契約等を行う後見制度。いつから利用すれば良いかを含めた入門講座。

日時：8月29日(木)

10:00～11:30

場所：下田地域ケアプラザ

講師：湯口 智子氏(湯口行政書士事務所)

定員：先着20名程度

申込み：8月9日(金) 10時～

電話もしくは直接窓口へ

電話：563-9081

## 成年後見 巡回 無料相談会

一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター所属の行政書士による成年後見制度や遺言・相続に関する無料の個別相談会。

日時：9月7日(土)

①10:00～ ②10:45～ ③11:00～

場所：下田地域ケアプラザ

定員 ①、②、③各2組まで計6組

(相談時間は概ね30分程度)

申込み：8月13日(火) 10時～

電話もしくは直接窓口へ

電話：563-9081



# 8月の「きょう行くところ」

## 喫茶マロニエ亭

お茶とお話しを楽しむサロン  
 8月7日(水)  
 ※8月21日はお休み  
 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。  
 8月はお休み

## スクエアステップ

転倒予防・認知機能向上エクサ!  
 8月8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!  
 8月9・23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!  
 8月はお休み

## 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。  
 8月はお休み  
 主催: 港北区生活支援センター

## 下田地区赤ちゃん会

第1子の0歳児のママ(パパ)向け。  
 8月はお休み  
 主催: 港北福祉保健センター

## 子育て支援者会場

8月6・20・27日(火)  
 ※8月13日はお休み  
 9:30~11:30  
 主催: 港北福祉保健センター

## 毎週木曜はラジオ体操!

8月中はお休み  
 9/5~再開  
 ※雨天中止。直接会場へ!

## 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。

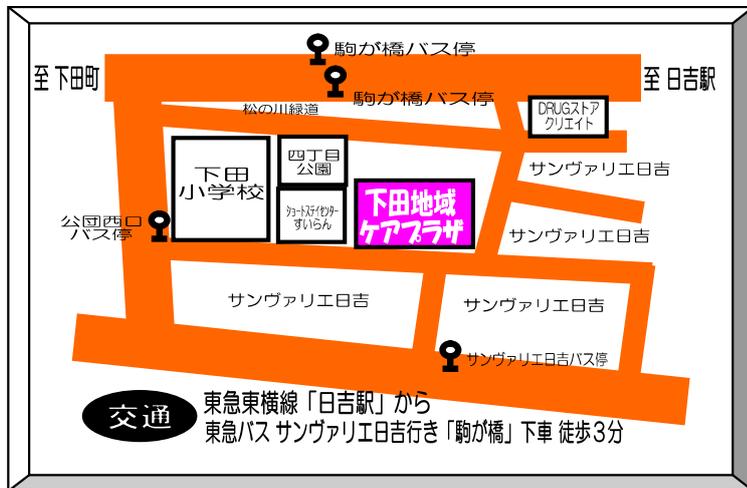
ホームページ



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** 貸室の夜間利用申込みがない場合、18時閉館となります。

夜間帯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。

※ご相談には平均1時間程度かかります。お時間に余裕をもたせてご予約ください。