

2024年
12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。

下田健康教室

春にむけ心身の健康を学び一歩をふみだそう！

- ① 令和7年1月22日(水)「腸活のすすめ」
講師：伊藤 美奈子 氏
(すこやか訪問看護ステーション看護師)
- ② 令和7年1月29日(水)「フレイル予防」
講師：高田中央病院 理学療法士

各回 13時～14時30分 両方参加できる方

会場：下田地域ケアプラザ
定員：先着20名 参加費：無料
申込み：12月23日(月)
10時～電話もしくは窓口にて受付
電話：563-9081

元気なうちから始めよう！！

フレイル予防教室

- ① 令和7年1月30日(木)
- ② 令和7年2月20日(木)
- ③ 令和7年3月6日(木)

全て10時～11時 全3回参加できる方

講師：平井 涼太 氏
(山本記念病院 理学療法士)
会場：下田地域ケアプラザ
定員：先着20名 参加費：無料
申込み：1月6日(月)
10時～電話もしくは窓口にて受付
電話：563-9081



終活講座

「エンディングノート書き方講座」

日時：令和7年1月30日(木)
13時30分～15時

講師：所 博之 氏
(神奈川県司法書士会専務理事)
会場：下田地域ケアプラザ
対象：港北区在住の方
定員：先着20名 参加費：無料
申込み：令和7年1月9日(木)
10時～電話もしくは窓口にて
電話：563-9081



eスポーツ体験会

どなたでも楽しめる「eスポーツ」を気軽に体験できるチャンスです。ぜひご参加ください！！

日時：令和7年1月28日(火)
13時30分～15時15分
対象：どなたでも
定員：先着20名 参加費：無料
内容：曲に合わせて太鼓を叩くゲームの体験
申込み：12月24日(火)
10時～電話もしくは窓口にて受付
電話：563-9081



「パパの体験赤ちゃん会」

親子のふれあい遊びを通しながら、パパさん同士も仲良くなりましょう
対象：第一子で0歳児の赤ちゃんとパパ(今年度に出産予定のプレパパも大丈夫です)
日時：令和7年①1/11 ②1/25 ③2/1 ④2/8 ⑤2/22 (全5回・土曜日) 10:00-11:30

詳細は
こちら→



12月の「きょう行くところ」

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ♡	4 マロニエ亭	5 ★	6 赤ちゃん会	7
8	9	10 ♡	11	12 ★ スクエアステップ メモリーカフェ	13 すてっぷ	14
15	16	17 ♡	18 マロニエ亭	19 ★ 介護者のつどい	20	21
22	23 休館日	24 ♡	25	26	27 すてっぷ	28
29	30	31				

＜年末年始休館期間のお知らせ＞

2024年12月29日（日）～2025年1月3日（金）まで休館いたします。

♡ : 子育て支援者会場 9:30～11:30

★ : ラジオ体操 10:00～下田四丁目公園

10:45～日吉本町駅前（12/26はお休み）



（高齢者サロン）

● 喫茶マロニエ亭（参200円）

13:30～14:30

● スクエアステップ°（参100円）

10:00～11:30

● 下田メモリーカフェ（参200円）

13:30～14:30

● 介護者のつどい

13:30～15:00

● おはなしもだ

14:00～15:00

※次回は1/16（木）

● 子育てサロンすてっぷ

10:00～11:30

● 下田地区赤ちゃん会

10:00～11:00

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）

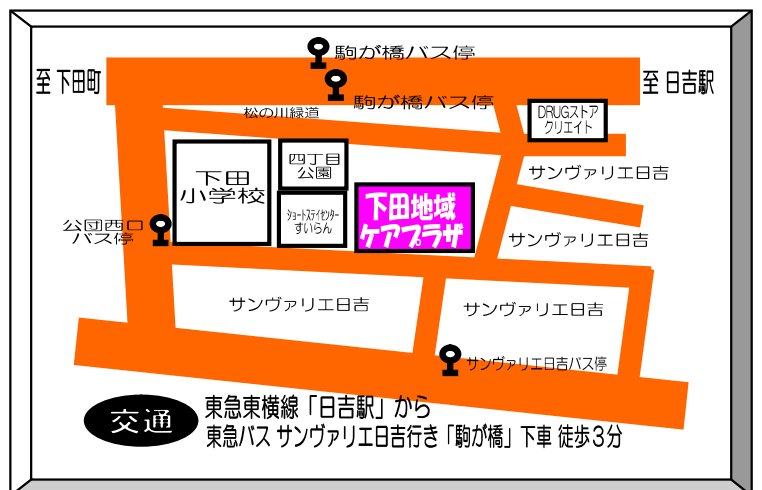
FAX 045-563-9083

※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



求人サイト



交通

東急東横線「日吉駅」から
東急バス サンヴァリエ日吉行き「駒が橋」下車 徒歩3分

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時間程度がかかります。お時間に余裕をもたせてご予約ください。

X（旧ツイッター）



Instagram

