



2025年
1月号

横浜市

下田地域ケアプラザ からのお知らせ

発行 第294号

社会福祉法人 横浜共生会

横浜市下田地域ケアプラザ

発行責任者：前田 和隆

新春のご挨拶 令和7年

社会福祉法人横浜共生会
理事長 村松 紀美枝



新しい年を迎え、ひとことご挨拶を申し上げます。

昨年は、元旦に起きた能登の大震災と津波被害、その後にも日本各地で震度6弱の地震も発生し、更に豪雨による水害など自然災害の脅威を再び経験した年でした。また、十月になっても真夏のような暑さも続き、日本の秋はとても短くなってしまいました。異常気象は、日本だけでなく世界の各地で起きているようです。

ウクライナやパレスチナでの戦闘も長引き、物価高騰による生活の不安も増しています。

そんな不安な状況の中、港北区を中心に展開してきた当法人の理念でもある『地域と共に生き、育ちあう』という理念の下、改めて地域の中での様々な連携や支え合いを行っていく必要性もこれまで以上に痛感しております。

昨年四月には、菊名に医療的ケアのある方向けの施設も開所しました。医療的ケアがある方が安心してご利用いただける場所となるよう共生の理念を実践していく所存です。

地域の皆様と共に、安全で安心な地域の発展のために、微力ではありますが貢献してまいりたいと存じます。何卒ご協力ご支援を賜りますようお願いいたします。

新しい年も、皆様のご健勝を祈念するとともに何卒よろしくお願い申し上げます。



コグニサイズ体験講座

(認知症予防プログラム)



運動とともに簡単な脳トシで、脳の機能を活性化し、認知症の予防と健康促進を目指します

日時：令和7年2月6日（木）13：00-14：30

講師：茂木 潤一 氏 （公益財団法人かながわ健康財団）

定員：先着20名 参加費：無料

会場：下田地域ケアプラザ

申し込み：1月13日（月）10時～ 電話または窓口まで

☎045-563-9081

裏面もご覧ください

1月の「きょう行くところ」

日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2	3	4
5	6	7 ♡	8	9 ★	10 すてっぷ	11
12	13	14 ♡	15 マロニエ亭	16 ★ おはなしもだ 介護者のつどい	17	18
19	20	21 ♡	22	23 ★	24 すてっぷ	25
26	27 休館日	28 ♡	29	30 ★	31	

(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
※1月はお休み

●介護者のつどい
13:30~15:00
●おはなしもだ
14:00~15:00

●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
※1月はお休み

♡ : 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

40代から始める歩き方講座



姿勢を整え、歩き方をキレイに整えることは、心と体を健康的に輝かせます！
毎日の生活がエクササイズになる歩き方を身につけてみませんか？

講師：猪熊 貴美子 氏 (ウォーキングインストラクター)

定員：先着15名 参加費：3回で500円 (初日に徴収)

会場：下田地域ケアプラザ

対象：40代から70代の方

※全3回参加できる方・通院していない方

申込み：2月17日(月)~電話・窓口または下記の2次元コードから

☎045-563-9081

内容：ニュートラルな骨格に戻す歩き方のコツを練習します

開催日 (全3回)

- ① 3月 9日 (日)
- ② 3月20日 (祝木)
- ③ 3月30日 (日)

10:00~11:00

詳細・お申し込み
はこちらから⇒



横浜市下田地域ケアプラザ

〒223-0064 港北区下田町4-1-1

T E L 045-563-9081 (代表)

045-563-9082 (相談)

F A X 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。

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

ホームページ



X (旧ツイッター)



求人サイト



Instagram

