

2025年  
2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。

【心の健康講座】

～引きこもりから猫師へ～  
枠にとらわれない自由な生き方

日時：3月23日(日)  
13:00-14:30

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：3月3日(月)

10時～ 電話もしくは窓口にて受付

電話：563-9081



講師：保莉 優雅氏

### <講師プロフィール>

横浜市出身

小学校・中学校で不登校を経験

20歳で夜間の定時制高校を卒業

24歳、地域おこし協力隊として西伊豆

町へ移住「獣害捕獲」に従事。

## イスに座って健康ヨガ

ヨガとは、サンスクリット語で「つながり」という意味。こころとからだがつながっている状態にし、心身の緊張をほぐしましょう。

日時：3月27日(木)  
10:00~11:30

場所：下田地域ケアプラザ

講師：鈴木 孝子 氏 (ヨガインストラクター)

定員：先着15名 参加費：無料

申込み：3月3日(月) 10時～

電話もしくは窓口にて受付

持ち物：動きやすい服装・水分・上履き  
(スリッパ不可)

## シルバーリトミック

転倒予防・誤嚥予防のためにシルバーリトミック(歌・筋肉運動・脳トレなどの健康音楽)を楽しみながら体験してみませんか?

日時：①3月10日(月) ②3月31日(月)  
(全2回) 10:00~11:30

場所：下田地域ケアプラザ

講師：河田 晶子 氏

(リトミック研究センター認定講師)

定員：先着15名 参加費：無料

申込み：2月25日(火) 10時～

電話もしくは窓口にて受付

持ち物：動きやすい服装・水分・上履き  
(スリッパ不可)

下田ケアプラザで、  
ちょこっとボランティアしてみませんか?!



活動日 木曜日 10:00~11:00

場所 下田地域ケアプラザ

内容 タオル切り・新聞紙たたみ など  
(タオル、新聞紙はこちらでご用意します)



お問合せ：地域交流担当 (563-9081)

裏面もご覧ください

# 2月(きょう行くところ)

日	月	火	水	木	金	土
						<b>1</b> 10:00~ パパ育講座③
<b>2</b>	<b>3</b> 	<b>4</b> 9:30~ 子育て支援会場	<b>5</b> 13:30~ 喫茶 マロニエ亭	<b>6</b> ラジオ体操 13:00~ コグニサイズ	<b>7</b> 10:00~ 赤ちゃん会	<b>8</b> 10:00~ パパ育講座④
<b>9</b> 10:00~ 日吉地区 社協講座	<b>10</b> 10:30~ 親子リミックス④	<b>11</b>	<b>12</b> 	<b>13</b> ラジオ体操 10:00~ スクエアステップ 13:30~ メモリーカフェ	<b>14</b> 10:00~ 子育てサロン すてっぷ	<b>15</b> 
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b> 9:30~ 子育て支援会場	<b>19</b> 13:30~ 喫茶 マロニエ亭	<b>20</b> ラジオ体操 10:00~ フレイル予防② 13:30~ 介護者のつどい	<b>21</b>	<b>22</b> 10:00~ パパ育講座⑤
<b>23</b> 	<b>24</b> 休館日	<b>25</b> 9:30~ 子育て支援会場	<b>26</b>	<b>27</b> ラジオ体操 13:30~ メモリーカフェ	<b>28</b> 10:00~ 子育てサロン すてっぷ	

【対象】 ●どなたでも ●高齢者 ●子ども ●地域が主催

- 喫茶マロニエ亭 (参 200 円) お茶とお話しを楽しむサロン
- スクエアステップ (参 100 円) 認知機能向上エクササイズ
- 下田メモリーカフェ (参 200 円) 認知症予防サロン
- 介護者のつどい 介護している方のサロン
- ラジオ体操 10:00~下田四丁目公園 / 10:45~日吉本町駅前
- 日吉地区社協講座 大災害に備えて(オンライン)
- 子育てサロンすてっぷ (申込不要) フリースペース
- 赤ちゃん会 (申込不要) 第1子0歳児対象
- 子育て支援者会場 (申込不要) フリースペース
- おはなしもだ (※3月は3月27日)



## <エレベーター工事のお知らせ>

工事区間(予定)

令和7年5月10日(土)

~令和7年6月3日(火)

※期間が変更になる場合がございます。



左記日程において改修工事をする事になりました。

この期間、上階へは階段で移動していただくことになります。また1階ラウンジには工事資材置き場を設置するため、通り抜けすることができません。

利用者皆さまには、ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

## 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。

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

