

2025年
3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 2025」

自分の健康は自分で守る 健康体操講座

つまずき・ふらつき・関節の痛みなど、年齢とともに調子の悪い部分や、不安が増えてきます。日々自宅で簡単にできるそれらの対策を学びます。認知症についての勉強も行います！

日時：令和7年4月14日（月）
13:00-14:30

会場：下田地域ケアプラザ

講師：久野秀隆氏（健康づくりトレーナー）

持ち物：運動靴・飲み物

参加費：無料 定員：20名（先着）

申込み：3月25日（火）10時～電話
もしくは窓口にて受付



りらくすヨガ

心と体をゆるめるリラックス系ヨガを始めませんか？初心者歓迎！ゆったりとした動きで日々の疲れを癒します♪

日時：①5/15 ②6/5 ③6/19
④7/3 ⑤7/17

全5回木曜日 10:00-11:00

会場：下田地域ケアプラザ

講師：高溝 美和子氏

定員：15名（申し込み多数の場合は抽選）

参加費：各回300円

申込み：4月14日（月）10時～電話
もしくは窓口にて受付

持ち物：水分・動きやすい服装

「伝える・励ます・つなぐ」 —災害時の新聞の役割—

日刊新聞発祥の地である横浜にあるニュースパーク（日本新聞博物館）の学芸員を講師に迎え、関東大震災、東日本大震災、能登半島地震などこれまでの災害における報道、新聞が災害時に果たす役割について話を聞きます。新聞と横浜のかかわりについても学びます。

日時：令和7年4月12日（土）
13:00-14:30

会場：横浜市下田地域ケアプラザ

内容：①『横浜と新聞 新聞草創期の横浜』

②『災害時の新聞の役割』

講師：菅長 佑記氏 工藤 路江氏
（日本新聞博物館 学芸員）

参加費：無料 定員：先着30名

申込み：3月17日（月）10時～
電話もしくは窓口にて受付



メンズシニアの ゆっくり筋トレ

運動初心者でも安心!気軽に、楽しく健康づくり☆運動不足が気になり始めた方や、筋力が弱ってきたと感じている方にお勧めです。ゆっくり筋トレで、体力&充実の毎日を!!

日時：①5/11 ②5/25 ③6/8
全3回日曜日 10:00-11:00

会場：横浜市下田地域ケアプラザ

講師：種市和香子氏（健康運動指導士）

参加費：各回300円 定員：先着15名

持ち物：水分・動きやすい服装・室内履き

申込み：4月20日（日）10時から

電話・窓口・右記の
二次元コードにて受付



3月(きょう行くところ)

日 月 火 水 木 金 土

【対象】 ●どなたでも ●高齢者 ●子ども ●地域が主催



1
10:00~
パパ育講座⑥

2 	3 9:30~ シルバー体操 13:00~ 美文字サークル	4 9:30~ 子育て支援会場	5 13:30~ 喫茶 マロニエ亭	6 ラジオ体操 10:00~ フレイル予防教室③ ※募集終了	7 10:00~ 赤ちゃん会	8
9 10:00~ 40代からの 歩き方講座①	10 10:00~ シルバー リトミック①	11 9:30~ 子育て支援会場	12 9:30~ 歌の広場	13 ラジオ体操 10:00~ スクエアステップ 13:30~ メモリーカフェ	14 10:00~ 子育てサロン すてっぴ	15
16 	17 9:30~ シルバー体操 13:00~ 美文字サークル	18 9:30~ 子育て支援会場	19 13:30~ 喫茶 マロニエ亭	20 ラジオ体操 10:00~ 40代からの歩き方 講座② 13:30~ 介護者のつどい	21	22
23 13:00~ 引きこもり から獵師へ	24 休館日	25 9:30~ 子育て支援会場	26 9:30~ 歌の広場	27 ラジオ体操 10:00~ イスに座ってヨガ ※空き状況要確認 13:30~ メモリーカフェ	28 10:00~ 子育てサロン すてっぴ	29
30 10:00~ 40代からの 歩き方講座③	31 10:00~ シルバー リトミック②	【メモリーカフェ ~ミニコーナーのお知らせ~】 申込み不要です♪ ●3/13(木) むかし遊び体験 ●3/27(木) 脳トレと落語				

- 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 介護している方の語らいの場
- ラジオ体操 10:00~下田四丁目公園 / 10:45~日吉本町駅前
- 子育てサロンすてっぴ (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「お散歩会」)

●(サークルメンバー募集) シルバー体操 歌の広場 美文字サークル

お問合せ563-9081

毎週 木曜日は

ラジオ体操の日!!

開催日:毎週木曜日(祝日でも)

- ① 10:00~10:10 下田町四丁目公園
- ② 10:45~10:55 日吉本町駅前



現地集合
現地解散

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) / 045-563-9083(相談)

駐車スペースがありませんので、お車でのご来館はご遠慮下さい

■会館時間について 月~土9時~18時(利用がある場合21時)
日・祝9時~17時

夜間帯を希望される団体は前月10日までにお申込みください。

■地域包括支援センターへの相談

※来所相談をされる場合は事前にご予約をお願い致します。

ホームページ



X(旧ツイッター)



求人サイト



Instagram

