

2025年
4月号

横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

発行 第297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

SHIMODA「きょういく・きょうようプロジェクト2025」

パワーポイントとパソコン(びーしー)とぶろジェクターを使って
スクリーンに映し出して展開する新しい脳トレプログラム!

ぱびぷ脳トレ

パソコンを使って問題をプロジェクターに映して進めます。(認知症予防講話・脳トレドリル・手指運動などを行います)

<日時>

- ① 6/12 (木) 10:30~12:00 (90分)
- ② 6/26 (木) 10:30~12:00 (90分)
- ③ 7/9 (水) 13:00~14:15 (75分)
- ④ 7/24 (木) 10:30~11:45 (75分)

会場：下田地域ケアプラザ

対象：認知症予防に関心がある方
ご家族等支援する方も大歓迎

定員：20名(先着順) **参加費：無料**

講師：芳賀正保氏(認知症予防脳トレ士)

持ち物：筆記用具・水分

申込み：5/19(月) 10時から電話・窓口にて

親子で ジャガイモほり体験

日時：6月15日(日) 10:00~12:00
(雨天時は6月22日(日)に順延)

集合場所：新田地区センター
(港北区新吉田町3236)に9:45集合
作業場所：手塚農園
(新田地区センターから徒歩7分)

対象：日吉・下田エリア在住で、未就学児とその保護者13組(きょうだいの参加OK)

※申込み多数の場合抽選

参加費：**600円/1家族**

申込み：二次元コードよりお申込みください
(5月26日〆切)後日参加可否のご連絡を致します。

持ち物：帽子・軍手・長靴・
タオル・マスク・スコップ
(汚れてもよい服装でお越しください)



※お車の場合、近くの有料パーキングをご利用ください。

下田健幸教室

月に1回元気に体操!!

みんなでフレイル予防

フレイル予防はもちろん、肩こり、腰痛予防、尿漏れ予防を月替わりで学びます

定員：20名(毎回参加できる方)

参加費：各回100円

講師：平井涼太氏 山本記念病院 理学療法士

申込み：4/14(月) 10時 ~4/30(水)まで

※申込み多数の場合は抽選

持ち物：動きやすい服装・室内履き・水分

<スケジュール>

- ①5/29(木) 13時~14時
- ②6/19(木) 13時~14時
- ③7/10(木) 10時~11時
- 8月はお休み
- ④9/11(木) 10時~11時
- ⑤10/9(木) 10時~11時



上記お問合せ： ☎563-9081

(裏面もご覧ください)

4月(きょう行くところ)

【対象】 ●どなたでも ●高齢者 ●子ども ●地域が主催

日	月	火	水	木	金	土
		1 9:30~ 子育て支援会場	2 13:30~ 喫茶 マロニエ亭	3 10:00~ ふらっと下田	4 10:00~ 赤ちゃん会	5
6	7 10:00~ シルバー体操 13:00~ 美文字サークル	8 9:30~ 子育て支援会場	9 10:00~ 歌の広場	10 10:00~ ふらっと下田 13:30~ メモリーカフェ	11 10:00~ 子育てサロン すてっぴ	12 13:00~ 災害時の新聞 の役割
13	14 13:00~ 健康体操講座 ※空き状況要確認	15 9:30~ 子育て支援会場	16 13:30~ 喫茶 マロニエ亭	17 10:00~ ふらっと下田 13:30~ 介護者のつどい	18	19
20	21 10:00~ シルバー体操 13:00~ 美文字サークル	22 9:30~ 子育て支援会場	23 10:00~ 歌の広場	24 10:00~ ふらっと下田 13:30~ メモリーカフェ	25 10:00~ 子育てサロン すてっぴ	26
27	28	29	30	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>【メモリーカフェ ~ミニコーナーのお知らせ~】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●4/10(木) 足爪の講座とケアの方法 ●4/24(木) おしゃべりの日 </div>		

- 喫茶マロニエ亭 (参 200 円) お茶とお話しを楽しむサロン
- 子育てサロンすてっぴ (申込不要) フリースペース
- ふらっと下田 気軽に参加できるボランティア活動
- 赤ちゃん会 (申込不要) 第1子0歳児対象
- 下田メモリーカフェ (参 200 円) 認知症カフェ
- 子育て支援者会場 (申込不要) フリースペース
- 介護者のつどい 介護している方の語らいの場
- おはなしもだ (※5月は5月22日「お散歩会」)
- ラジオ体操(毎木) 10:00~下田四丁目公園 / 10:45~日吉本町駅前
- (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

お問い合わせ563-9081

古タオルのご寄贈にご協力お願いいたします。

ご家庭で使用済みの浴用タオル・バスタオル等をご寄贈いただけますと幸いです。こちらからお受け取りにも伺いますので、お気軽にご相談ください。(担当:地域交流)



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日までに申し込んでください。

■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

