

2024年
9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。

横浜労災病院 × 下田地域ケアプラザ

Vol.③「腰痛予防のためのエクササイズ」

日時：11月1日(金) 13:30~15:30

講師：辻 亮子 氏 (横浜労災病院 理学療法士)

内容：講演+運動

持ち物：動きやすい服装・上履き・

タオル・水分・筆記用具

定員：先着20名 参加費：無料

申込み：9月30日(月) 10時~

電話もしくは直接窓口にて受付

電話：563-9081



辻 亮子 氏

港北区生活支援コーディネーター連絡会主催

ボランティア活動をはじめのきっかけに...

知る活かからやる活へ

日時：9月27日(金)

13:30~15:30

場所：港北公会堂 1号会議室

(大豆戸町 26-1)

定員：30名

参加費：無料

申込み：港北区社会福祉協議会へ

電話 (547-2324) もしくは

二次元コードにて



9/5(木) ~ラジオ体操再開します!

親子 さつまいも掘り体験

日時：10月12日(土)

10:00~12:00

※雨天の場合は10月14日(月祝)

集合場所：新田地区センター (新吉田町 3236)

収穫場所：手塚農園

定員：日吉・下田エリアにお住いの未就学児と

保護者15組 ※申込み多数の場合抽選

参加費：600円/1家庭

持ち物：帽子・軍手・長靴・タオル・スコップ

申込み：2次元コードより申込み

9月29日(日) 〆切



Instagramはじめました!



ケアプラザ内外でのあれこれをアップして
いきます!是非アクセスしてくださいね!!



SHIMODACAREPLAZA

instagram.com/shimodacareplaza

令和6年度
共生まつり
きょうせい

10月6日(日) 11:00~14:00 (雨天決行)

横浜らいず・花みずき・新吉田地域ケアプラザ



主催/社会福祉法人 横浜共生会
お問い合わせ TEL. 045-592-1011(横浜らいず)
http://www.y-kyousei.or.jp/

9月の「きょう行くところ」

喫茶マロニエ亭

お茶とお話を楽しむサロン
9月4・18日(水)
13:30~14:30 参加費200円

下田メモリーカフェ

認知症に関係なく楽しい居場所。
9月12日(木)
13:30~14:30 参加費200円

スクエアステップ

転倒予防・認知機能向上エクサ!
9月12日(木)
10:00~11:30 参加費100円

すてっぷ☆

親子の遊び場! プレママもOK!
9月13・27日(金)
10:00~11:30

介護者のつとめ

介護をされている方同士、悩みや
工夫を共有しましょう!
9月19日(木)
13:30~15:00

おはなしもだ

心の病等で通院されている方や
そのご家族が語らう場。
9月19日(木) 14:00~15:00
主催: 港北区生活支援センター

下田地区赤ちゃん会

第1子の0歳児のママ(パパ)向け。
9月6日(金)
10:00~11:00
主催: 港北福祉保健センター

子育て支援者会場

子育ての不安や悩みを相談。
9月3・10・17・24日(火)
9:30~11:30
主催: 港北福祉保健センター

毎週木曜はラジオ体操!

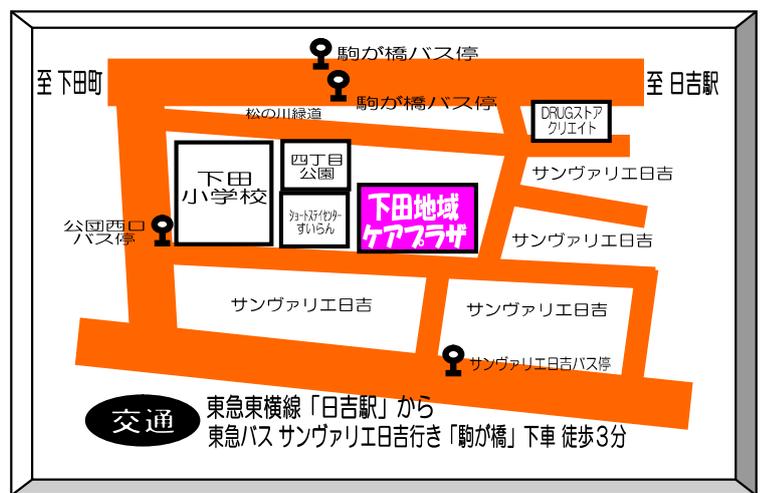
(9月5日~再開!)
10:00~下田町四丁目公園
10:45~日吉本町駅前
※雨天中止。直接会場へ!

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 X (旧ツイッター) 求人サイト



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時間程度かかります。お時間に余裕をもたせてご予約ください。