

2019年
3月号

横浜市
下田地域ケアプラザ
からのお知らせ

発行 第224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：星野 昌昭

知ろう！わかろう！認知症！

認知症サポーター

養成講座



認知症サポーターキャラバン

日時：4月1日(月) 13:30~15:00
場所：下田地域ケアプラザ 多目的ホール
講師：本間 克之氏 (フリーペーパー「えがお」編集長)
定員：先着30名 参加費：無料
申込み：3月11日(月) 10:00~電話もしくは窓口にて
電話：563-9081



【認知症サポーター】とは

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。認知症の基礎講座を通して、認知症の方への接し方や、見守り方を学び「認知症にやさしいまち」を目指しましょう。

下田元気塾2019
~アドバンスコース



春、何かを始めたくなる季節…

現在の自分の体力を知り、いつまでも歩き続けられる身体づくりを始めませんか？

日程：5月6日(月)~2020年3月2日(月)
毎月第1月曜日 13:30~15:00

場所：下田地域ケアプラザ

講師：鈴木 真弓氏 (健康運動指導士)

定員：先着18名 (全日程に参加できる方優先) 参加費：無料

申込み：4月8日(月) 10:00~電話もしくは窓口にて

電話：563-9081



3月イベントのご案内

喫茶マロニエ亭

お茶とお話しを楽しむサロン
3月6日・20日(水)
13:30~15:30

参加費 200円

下田メモリーカフェ

認知症があってもなくても楽しく
過ごせる場所。
3月14日(木)
13:30~15:00

参加費 200円

スクエアステップ

転倒予防・認知機能向上の
エクササイズ!
3月14日(木)
10:00~11:30

参加費100円

スリーA教室

あかるく・あたまをつかって・
あきらめない! 認知症予防レク
3月28日(木)
13:30~15:00

参加費 100円

介護者のつどい

介護をされる方が共感できる憩い
の場。悩みを吐き出しましょう!
3月21日(木)
13:30~15:00

参加費 無料

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。
3月21日(木)
14:00~16:00

参加費 無料

主催: 港北区生活支援センター

すてっぷ☆

親子の遊び場! プレママもOK!
3月8日・22日(金)
10:00~11:30



子育て支援者会場

子育ての不安や悩みを相談。
3月5日・12日・19日・
26日(火)
9:30~11:30

主催: 港北福祉保健センター

下田地区赤ちゃん会

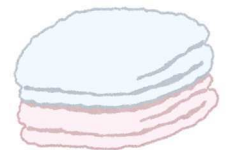
第1子の0歳児のママ(パパ)向け。
3月1日(金)
10:00~11:00



主催: 港北福祉保健センター

古タオルのご寄贈にご協力お願いいたします。

ご家庭で使い古されました「浴用タオル・バスタオル・木綿のシーツ等」
ご寄贈いただけますようお願い申し上げます。数量に応じてお受け取りにも
まいります。 563-9081までお電話ください。

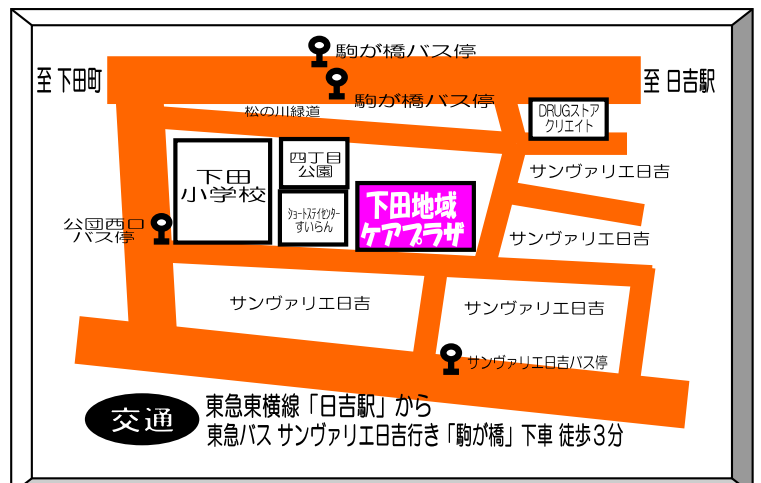


横浜市下田地域ケアプラザ

〒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 <https://shimoda-cp.jimdo.com/>



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。