



# 横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

平成30年9月 第218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

第23回  
**共生**  
きょうせい  
**まつり**



平成30年 **9月30日(日)**  
10:00~14:00  
(雨天決行)



コンサート・イベント・模擬店・抽選会

横浜らいず  
新吉田地域ケアプラザ・花みずき

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/>



## 巡回送迎バスのご案内

下田地域ケアプラザ

⇒9:20・10:20・11:20

コンフォール南日吉5号棟前

⇒9:30・10:30・11:30

市営地下鉄高田駅前ロータリー

⇒9:40・10:40・11:40

※状況に応じて増便もいたします。

※帰りのバスもございます。

楽しいイベントと、たくさんの模擬店で皆さまのお越しをお待ちしております。

共生まつりに関するお問合せは  
045-592-1011 (横浜らいず)

働く方の

## 健康 ヨーガ 教室



毎日のお仕事、家事に育児・・・

溜まった疲れをヨガでリフレッシュしませんか？60代までで性別問わず初めての方でも優しく丁寧に教えていただけるので日頃の疲れをリフレッシュしましょう！

日時：平成30年11月3日(土祝) 15:00~16:00

会場：下田地域ケアプラザ 費用：**無料** 定員：25名

持ち物：動きやすい服装・タオル・ヨガマット(持っていれば)

講師：田口 晶子氏(一木ヨーガスタジオ インストラクター)

申込み：平成30年10月15日(月) 10:00~ お電話または窓口にて

**対象：60代まで**

申込み・問合せ 563-9081 (担当：井上)

# 自分のためのフィットネス講座！

～ ココロとカラダを快適に！！ ～

高齢者デイサービス「チアーズライフ港北」の会場と設備をお借りして、介護予防フィットネスを開催します！ 下田地域ケアプラザに通うのが大変な方むけの出張講座！

日時：①10月13日(土) ②11月10日(土)  
③12月1日(土) 各回10:00～11:30

会場：チアーズライフ港北

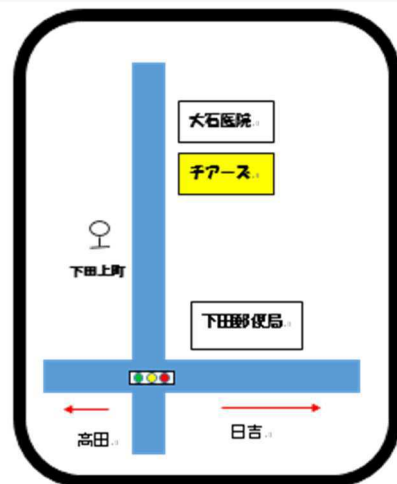
(下田町6-15-29 フェイス日吉1F)

持ち物：室内履き、汗拭きタオル、水分

定員：**全3回参加できる方20名** 参加費：**無料**

申込み：9月10日(月) 10時～

お電話もしくは窓口へ(563-9081)



## 介護者のつどい

介護をされている方の「つどいの場」。日々の疑問や困りごとなどを一緒に共有しませんか？

9月20日(木) 13:30～15:00

## おはなしもだ

港北区生活支援センター主催。心の病で通院されている方やその家族が想いを語らう場。区民限定。

9月20日・11月15日(木) 14:00～16:00



## 喫茶マロニエ亭

月に2回ケアプラザで美味しいお茶とお菓子を食べながら楽しいひと時を過ごしてみませんか？

9月5日・19日(水) 13:30～15:30 (参加費200円)

## 認知症カフェ 下田メモリーカフェ

お茶やコーヒーを飲みながら認知症の方や、介護をしている方が地域交流や情報交換をする場。ボランティアさんも募集中！

9月13日(木) 13:30～15:00 (参加費200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」の頭文字『A』を3つ集めたキーワードで行う認知症予防教室

9月27日(木) 13:30～15:00 (参加費100円)



## スクエアステップ

転倒予防・認知機能向上に新しい介護予防体操！頭と体を使ってエクササイズしませんか？

9月13日(木) 10:00～11:30 (参加費100円)



## 子育て支援者会場

子育ての不安や悩みを相談。

9月4・11・18・25日(火) 9:30～11:30

## 下田地区赤ちゃん会

第1子の歳児のママ(パパ)が対象。

9月7日(金) 10:00～11:00



## すてっぷ→親子の遊び場。プレママ(パパ)もOK!

9月14日・28日(金) 10:00～11:30



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。ご意見ご要望は、ケアプラザの各担当までお願いします。

横浜市下田地域ケアプラザ 港北区下田町4-1-1

TEL:045-563-9081

FAX:045-563-9083

e-mail:shimoda@y-kyousei.or.jp

HP <https://shimoda-cp.jimdo.com/>

