



横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

平成30年10月 第219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

下田地域ケアプラザまつり ケアプラザへ行こう！2018

毎年恒例のケアプラザのおまつりです！各サークルの作品展示をはじめ今年は地域の皆様と一緒にイベントや販売ブースを企画しています。ご家族・ご友人とぜひご参加ください！



作品展示

手芸・木工・写真
フラワーアレンジメント



イベント

手品「日吉マジック」・人形劇
団「星と海」・サックスアンサンブル「～さきぞーら～」



販売

野菜・生花・ジュース・お茶
フランクフルト・綿あめ

保健活動推進委員さんによる
禁煙啓発コーナーもあります！

11月17日(土) 10:00~15:00 (雨天決行)

よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

《登録をすると》

ケアプラザをはじめ介護施設等でボランティア活動を行うとポイントがたまり換金または寄付することができます

日時：11月30日(金) 10:00~12:00

会場：下田地域ケアプラザ 定員：50名 参加費：無料

対象：港北区在住の65歳以上の方

持ち物：介護保険者証・筆記用具

〈お問合せ・お申込み〉

申込み受付：10月15日(月) ☎045-563-9081



誰でも抱える 尿のトラブル

軽い尿漏れは中高年だけでなく妊娠・出産を機に20～30代で起こる事もあります。誰にでも起こる尿漏れ対策を学びましょう！

日時：平成30年11月1日（木）13:30～15:00

会場：下田地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：ユニ・チャーム株式会社

定員：30名 参加費：無料

申込み：平成30年10月1日（月）10時より窓口またはお電話で
☎045-563-9081



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？

10月18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。

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？

10月3日・17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！

10月11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

10月25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？

10月11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。

10月2・9・16・23・30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。

10月5日（金）10:00～11:00



すてっぷ→親子の遊び場。プレママ（パパ）もOK！

10月12日・26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/>

