

あんしん子育て教室

～病気やケガの緊急時の対応法について学んでみませんか？～

日時：2月7日（日）10：00～12：00（9：45受付）
 対象：下倉田在住の方で0歳～未就学児の家族
 講師：日本赤十字社 幼児安全指導員
 内容：乳児、幼児の病気、ケガの時の対応法について
 費用：無料
 保育：有り ※必要な方は申し込み時にお申し出ください
 定員：20組（定員になり次第締切らせていただきます）
 申込：下倉田地域ケアプラザ866-2020



2月の展示 水彩画展

2月の作品展示は、水彩画を展示いたします。下倉田地域ケアプラザで活動されているサークルさんの作品展示です。皆様ぜひお越し下さい！

展示期間：2月1日（月）～2月28日（日）
 展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日
	貸し館受付 遊び場・しゃべり場・ ほっとタイム(プレイルーム)					
2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
あんしん子育て教室	遊び場・しゃべり場・ ほっとタイム(プレイルーム)	なでしこ食事サービス 会食会	ハートぽっぽ		楽今日サロン	
2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日
	定期清掃日	遊び場・しゃべり場・ ほっとタイム(プレイルーム)				
2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
	遊び場・しゃべり場・ ほっとタイム(プレイルーム)					サロンはなだて
2月28日						
みんなでやろう100歳目標						

地域包括支援センターより

22年度健康ライフ講座

H22 年度は「健康ライフ講座」パート1・パート2・パート3と題し介護予防講座を3コース開催します。

パート3は口腔、栄養の講座を予定していますが秋以降の開催のため今回はパート1とパート2の講座についてご案内します。

健康ライフ講座 パート1

	日時	場所	内容
1	4月 1日(木)14:00～15:30	下倉田地域ケアプラザ	自分の体の状態を知ろう
2	4月 8日(木)14:00～15:30	下倉田地域ケアプラザ	介護予防について
3	4月16日(金)14:00～15:30	下倉田地域ケアプラザ	認知症を知ろう
4	4月22日(木)14:00～15:30	下倉田地域ケアプラザ	脳と体の体操
5	4月27日(火)14:00～15:30	下倉田地域ケアプラザ	介護予防を続けよう

健康ライフ講座 パート2

	日時	場所	内容
1	5月18日(火)14:00～15:30	下倉田地域ケアプラザ	自分の体の状態を知ろう
2	5月25日(火)14:00～15:30	下倉田地域ケアプラザ	運動について
3	6月 1日(火)10:30～14:00	下倉田地域ケアプラザ	ウォーキングの実践
4	6月 9日(水)14:00～15:30	下倉田地域ケアプラザ	フットケアの実践
5	6月17日(木)14:30～16:00	下倉田地域ケアプラザ	介護予防を続けよう

パート1は3月のはなだて日より、パート2は4月のはなだて日よりで申し込み方法と詳しい内容についてお知らせしますのでもうしばらくお待ち下さい。

※本事業は平成22年度予算案に係る議決案件であり、議決されなかった場合は実施されませんのでご了承ください

介護予防ボランティア大募集

介護予防講座「健康ライフ講座」にボランティアをしながら参加をしませんか？

講座の詳細は上記案内をご覧ください。
 ボランティアとして参加していただく回数は何回でも構いません。
 内容は会場準備、受付、片付けなど主に講座前後のお手伝いなので参加者と一緒に講座に参加する事ができます。

「健康ライフ講座」にはボランティアさんの
 力が必要です！！
 地域のみなさまのご協力をお待ちしています。



ボランティア申し込み 下倉田地域ケアプラザ
 866-2020（山本・石田・佐薙）



子育て支援事業

ぱびよんぷっち

リトミックやエフロンシアター、工作などで遊びませんか？
遊ぶの大好き、笑うの大好き そんな ちびっこ大募集です！！

【内容】

- ・先生の指導のもと、お母さんやお友達との遊びを通じて基本的な音楽力をのばします。
- ・音楽に反応して動く（見る、聴く、触れる）ことにより、感性や想像力を養います。
- ・決められた形などを求めず子ども自身が自分のしたい方法で表現できるようにします。
- ・制作や歌、エフロンシアターを通じて季節を感じながら集中力を身につけます。



エフロンシアター！
わくわくときどき



一人でびよんびよん
飛べるかな？



ママと一緒にピース
もがんばりました！

日程：原則毎月第1・2・4木曜日（H22年4月～H23年3月）

※詳しい日程はケアプラザまでお問合せ下さい。

時間：10:30～11:30（10:15受付）

場所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：2, 3歳児（平成19年4月生まれ～平成20年3月生まれの方）

講師：リトミック教室「ぱびよんきっず」 千葉圭子、小野真由美、鈴木裕子

費用：2000円/月3回（教材費、保険代など）

※毎月第1木曜日に頂きます

定員：親子20組

※応募多数の場合は、状況により抽選または時間変更になります

申込：下倉田地域ケアプラザ 866-2020

※締切り2月24日（水）

※お車でのご来所は駐車場の数が少ないので出来ません。

下倉田地域ケアプラザ 案内図



交通機関

- ・戸塚駅東口②番乗場から「見晴橋」行き・バス停「下倉田花立」下車徒歩5分
- ・本郷台駅②番乗場から「戸塚・飯島団地」行き・バス停「貝殻坂」または「市民の森」下車徒歩9分
- ※車での来場はご遠慮ください

横浜市下倉田地域ケアプラザ

〒244-0815

横浜市戸塚区下倉田町1951-8

TEL 045-866-2020(代表)

TEL 045-866-2063(相談専用)

FAX 045-860-0200

E-mail: simokurata@hirakukaicp.or.jp

URL: http://www.hirakukaicp.or.jp/

はなだてだより

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

第71号

平成22年2月号

☆もくじ☆

- 1P みんなでやろう100歳目標・サロンはなだて
- 2P 展示・2月予定・あんしん子育て教室
- 3P 包括より「22年度健康ライフ講座」など
- 4P ぱびよんぷっち(リトミック)

「下倉田地区保健活動推進員」主催事業のお知らせ

みんなでやろう100歳目標

寝たきりにならない健康で楽しく老後を過ごすためのお話です。

元気で長生きする要点は生活習慣病予防。

内容は運動、食事、休養、禁煙など基本的なものと検診について

日時：2月28日（日）10:00～12:00

場所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：どなたでも

講師：山下 由希(戸塚区福祉保健センター 福祉保健課)

費用：無料

申込：不要

共催：下倉田地区社会福祉協議会 下倉田地域ケアプラザ



サロンはなだて内企画 映画上映会

モンスターVSエイリアン

「サロンはなだて」で映画上映会を行います。当日は多目的ホールが映画館に大変身！どなたでも参加出来る企画です。

日程：2月27日(土)開場10:00 開始10:30(上映時間95分)

内容：上映作品「モンスターVSエイリアン」

場所：下倉田地域ケアプラザ

対象：どなたでも

費用：無料

申込み：不要

【上映作品情報】

声優：ベッキー、日村勇紀(バナナマン) 制作：ドリームワークス

あらすじ…

結婚式当日、スーザンは隕石に衝突して突然身長が、約15メートルの巨人に変身してしまう。彼女は政府によって新種のモンスターの烙印(らくいん)を押され、そのほかのはみ出し者のモンスターらとともに秘密基地に收容される。ある日、突如エイリアン・ロボットが地球に現れ攻撃を開始したため、スーザンはモンスター軍団とともに戦うよう言われるが……。

