

# 11月の展示 書道展

11月の作品展示は、下倉田地域ケアプラザで活動されている「松雪会（しょうせつかい）」さんの書道展です。みなさま、ぜひお越しください。

展示期間：11月1日（木）～11月27日（火）  
展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

## 11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				11月1日	11月2日	11月3日
				貸し館予約開始		
11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
	遊び場しゃべり場 (ほっとタイム 健康市場 ケアプラザ)	健康市場 (幸ヶ丘)	健康市場 (小松ヶ丘)	健康市場 (プロトスクエア)	楽今日サロン	
11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
	遊び場しゃべり場 (ほっとタイム 健康市場 ケアプラザ)		ハート(ぼっぼ)			アランチャ
11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
ラジオ体操	休館日	遊び場しゃべり場 (ほっとタイム 健康市場 幸ヶ丘)	健康市場 (小松ヶ丘)	健康市場 (プロトスクエア)		サロンはなだて (転倒防止講座)
11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
	遊び場しゃべり場 (ほっとタイム 健康市場 ケアプラザ)					

【遊び場・しゃべり場・ほっとタイム】 10:00～11:30 (片付時間含む12:00までです) 原則月曜日に実施(第3週は火曜日)おもちゃで遊んだり、おしゃべりできる親子の居場所ですので、気軽にお出かけください。子育ての相談も出来ます。

【ハートぼっぼ】 9:30～11:30 毎月第2水曜日に実施。(1月お休み) 親子が集まって自由にお話したり、遊んだりする出入りの自由なサロンです。ボランティアさんによる手遊びや紙芝居・パネルシアター等もあります。気軽にご参加ください。

【楽今日サロン】 9:30～14:30 毎月第2金曜日に実施。参加費 200円で軽食を食べることができます! 下倉田在住の方対象のサロンです。囲碁、将棋、オセロ、折り紙など地域の方同士楽しく過ごしていただいております。

【アランチャ】 9:30～11:30 毎月第3土曜日に実施。(12月・3月お休み) 参加費 100円です。認知症の当事者の方や家族、障害のある方、地域住民の方がゆったりと過ごせる場所としてサロンを開始します。過ごし方自由、出入り自由です。

## サロンはなだて企画

## 申込み制

# 転倒予防のコツ聞いてみませんか

人は加齢が進むと筋力の低下や歩行障害、視力の衰えなど、身体のバランスを保ちづらくなっていき、思わぬ事故や転倒の危険が高まります。また、転倒は寝たきりにつながる重大な事故です。その危険性を前もって知って対策しておくことが大切です。



- 日付：11月24日（土）
- 時間：開始10:00～11:30 (受付9:45～)
- 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：石川雅夫氏 (日本転倒予防学会転倒予防指導士)
- 内容：転倒予防はなぜ必要? 転びやすいのはどんな人? 転びにくい体づくりについて 等
- 持物：室内履き、汗拭きタオル・飲み物 動きやすい服装でお越しください
- 申込：下倉田地域ケアプラザ 866-2020 地区社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ共催事業

## おいしいコーヒーの飲むサロン アランチャ

どのような人であってもゆったりと過ごせる場所としてサロンを実施しています。認知症の方でも障害のある方でも地域住民の方であれば誰でもご参加いただけます。過ごし方自由、出入り自由です。

- 日程：毎月第3土曜日 (12月、3月はお休み)
- 時間：9:30～11:30
- 場所：下倉田地域ケアプラザ
- 内容：囲碁、将棋コーナー、折り紙コーナーなど
- 対象：どなたでも
- 申込：不要
- 費用：100円 (飲み物代)



## 下倉田地域ケアプラザ デイサービス紹介



秋の大運動会を実施しました。玉入れやパンくい競争など皆さんハッスル、ハッスル「うまくとれたでしょう!!」



サロンはなだて内企画

申込み制

# ひと足はやい書初め会!



ひと足はやく書初め会を皆さんで行います! はじめての方、「昔はやったけど最近はやっていない」という方ぜひご参加ください。書きたい文字がある方はお知らせください。  
(学校で出た宿題も大丈夫です。) お手本を用意いたします。

日程: 12月22日(土) 9:30~11:30

対象: 小学生以上(もちろん大人也大歓迎!)

講師: 楽書会(らくがきかい)の方々

費用: 無料

持ち物: 筆、すずり、下敷き、文鎮、墨又は墨汁

(たくさん練習をしたい方は、半紙もお持ちください)

定員: 20名 (定員になり次第締め切らせていただきます)

申込: 下倉田地域ケアプラザ 866-2020

下倉田地区社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ共催事業

## 「ハートぽっぽ」よりお知らせ

12月12日(水)のハートぽっぽでは、普段のフリースペースの他、クリスマスの雰囲気で行う手遊び等を予定しています。申込み不要なのでお気軽に遊びにきてくださいね。



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

※ 車での来所はご遠慮ください

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176号

平成30年11月号

☆もくじ☆

1 P ケアプラザ祭りお知らせ

3 P サロンはなだて・アランチャ・デイサービス紹介

2 P 11月の展示、事業予定

4 P 12月のサロンはなだて ハートぽっぽお知らせ



## 下倉田ケアプラザ祭り 12月2日(日) 10:00~14:00 (雨天決行)

ケアプラザご利用団体の作品展示や活動発表、様々な模擬店などがあります。皆様の来所をお待ちしております。

※車での来所はご遠慮ください。当日は駐車場がありません。

日時: 12月2日(日) 10:00~14:00

内容: 模擬店・子どもコーナー・宝探し(景品有り)

作品展示・活動発表



【模擬店】すいとん、お赤飯、焼き鳥、焼きそば、ポップコーン、魚釣りゲーム、飲み物などの販売を予定。※無くなり次第終了です

## お祭りのボランティア募集

下倉田ケアプラザ祭りの当日ボランティアを募集中です!  
ボランティアが可能な時間、内容を11月28日(水)までにご連絡ください。

- ① 9:45~14:00 多目的ホール飲食スペースの見守り  
その他、模擬店の手伝いなど...

(時間要相談)

連絡先: 下倉田地域ケアプラザ 866-2020