



はなだてだより

横浜市 **下倉田** 地域ケアプラザ

第216号

令和4年3月号



発行元
横浜市下倉田地域ケアプラザ

発行責任者
所長 西隈 肇

新型コロナウイルスの影響により、各講座は中止の可能性もございます。事前にご確認ください。
ケアプラザ来館の際には、事前検温を行い、マスクの着用、上履きのご持参をお願いいたします。



各回申込み制 無料 ノルディック ウォーキング講座

姿勢改善

全身の
有酸素運動

足腰の
負担軽減



ゆる～い

抽選 申込み制

脳トレいかがですか？

日時：3月29日(火) 10:00～11:15

場所：下倉田地域ケアプラザ

対象：どなたでも 費用：無料

持ち物：室内履き・飲み物・マスク着用
動きやすい服装でお越しください。

内容：簡単な体操・みんなでゲーム、
間違いさがしなどプリントもご用意
します。

定員：14名(抽選) × 切：3月22日(火)



日時

① 4月21日 ② 5月19日
② 6月16日(全木曜)
時間：15:10～16:40

講師

ノルディックウォーキングクラブ
YOKOHAMA 平田先生 洞口先生

場所

下倉田地域ケアプラザ
体操後周辺を歩きます。雨天室内運動

対象

2km程度の通常歩行が出来る方
20人位

持ち物

リュック又はウエストポーチ
(両手を空ける) タオル、飲み物、
室内履き ※ポール貸出無料

サロンはなだて

申込み制

包丁研ぎ講座

日時：3月26日(土) 9:30～11:00

対象：どなたでも(子ども不可)

講師：前川氏、井上氏(DIYアドバイザー神奈川)

内容：包丁研ぎの基本や包丁の日常手入れ等の講演及び
包丁研ぎの実技指導(各自持参した包丁を研ぎます)

持ち物：室内履き、包丁、砥石、手拭(タオル)
※砥石の無い方はご相談ください

費用：無料

定員：15名(定員になり次第締め切らせていただきます)

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



健康朗読の会 ぱりぱら メンバー募集中

昨年11月に発足した発声・朗読を通して健康になる自主グループです。原則毎月第1火曜日午後に講師の先生が来ます。

12月のケアプラザ祭りでの発表を目指しています。

ご興味のある方はケアプラザまでお問い合わせください。

基礎練習

- ・声道すっきり体操
- ・腹式呼吸
- ・健口トレーニング
- ・母音/子音体操

リレー朗読

各事業のお申し込みは・・・

下倉田地域ケアプラザ 電話番号：045-866-2020

はじめての色鉛筆画

申込み制・抽選です。

ご参考として、
ケアプラザの3月の展示では、
他サークルさんの「色鉛筆画」が
展示されています。

日程：4/12. 4/26. 5/10. 5/24.

6/14. 6/28 第2・第4（火）

時間：9：30～11：30

場所：下倉田地域ケアプラザ

対象：色鉛筆画を続ける気持ちがある方及び

この講座6回参加できる方

材料費：¥1800（全6回分）

※第1回目に徴収しお休みされても返金はいたしません

持ち物：室内履き・あれば36色の油性色鉛筆

内容：フルーツ・花・風景

講師：久保幸恵氏 現代色鉛筆画協会委員



↑イメージです

「1996年より、故・飯野鐵郎氏に師事。現在5つの色鉛筆画教室で講師を務める。」

定員：9名（抽選）

※切：3月25日（金） ※後日当選者にご連絡いたします。



日	月	火	水	木	金	土
		3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日
		貸し館予約開始 電話受付 9:00～				
3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日
	遊び場しゃべり場 ほっと対ム10:00～		ハートぽっぽ 9:45～		楽今日サロン 9:30～(折紙のみ)	
3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日
	遊び場しゃべり場 ほっと対ム10:00～					アランチヤ 9:30～
3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日
ラジオ体操 13:30～	休館日	遊び場しゃべり場 ほっと対ム10:00～				サロンはなだて 10:00～
3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日		
	遊び場しゃべり場 ほっと対ム10:00～					

※当面の間、貸し館の予約は電話受付で行います。

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: shimo-tiiki@hirakukaicp.or.jp

U R L: http://www.hirakukaicp.or.jp/



3月の展示 色えんぴつ画展

3月の作品展示は地域で活動されている

「美彩会」さんの作品です

展示期間：3月1日(火)～3月28日(月)

展示場所：下倉田地域ケアプラザ

1階 廊下



「ケアプラザ講座・サークルアンケート」

188枚のご回答があり、一部ご報告いたします。

参加してみたい活動はありますか？という質問に

- ① 脳トレの会 44票
- ② 園芸 43票
- ③ 編み物 32票・・・など

その他、少数回答

「自由におしゃべり」「スマホ」「パソコン」でした。

※アンケート結果詳細については館内掲示致します。

ご協力くださったみなさまありがとうございました。

みなさまの声をケアプラザ事業運営の参考にさせていただきます。その他ご意見ある方はケアプラザまでお寄せください。



図書コーナーのおすすめ

絵本： **どんないろがすき**

どんな色が好き？「あか」あかい色が好き・・・の、あの歌と一緒に歌いながら、大人も子供も楽しめる絵本です。



デイサービス ボランティア大募集

お茶だし・ドライヤーかけ・お話相手

レクリエーションのお手伝い等

午前中だけ、午後だけ週1～からOK！

お気軽にお問い合わせください



担当：地域活動交流



・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

※ 車でのご来所はご遠慮ください