



# はなだてだより



横浜市下倉田地域ケアプラザ

第219号

令和4年6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。

夏休み中、保護者がお勤め等で、不在のことが多いご家庭などオススメです！

## キッズデイ夏の宿題をやるう！

申込み制

当日は、ボランティアさんの見守りもあります。  
昼食は、冷やしうどん等を予定しています。  
(アレルギー及び好き嫌い等の個別対応はいたしかねます。ご了解ください)

イメージです→



日程：7月26日(火)、7月29日(金) ※1人一日の申し込みでお願いします。  
時間：9:40~13:15 (受付9:20~) 場所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象：近隣の小学生 (各15名) 費用：100円 (参加費 昼食付)  
内容：やりたい宿題を参加者それぞれ行う (読みたい本持参もOK) 昼食を食べる (黙食にご協力お願いします)  
食後、カードゲームやボードゲームをする等  
持ち物：夏休みの宿題やりたいもの 筆記用具 室内履き 飲み物 ※マスク着用で来館してください。  
申込：申し込み開始：6月21日(火)より (定員になり次第締め切ります。)

9:40	10:00~11:45	~13:15 終了
集合	宿題頑張ろう！タイム	昼食+休憩時間
本日の流れ説明	やりたい宿題に 取り組もう ちょっと聞いてみたいことは、ボランティアさんに質問できますよ	昼食黙食でご協力ください 食後は、カードゲームやボードゲームを いろいろ用意しています (本の朗読も行うかも・・・)

申込み制

サロンはなだて

## フラワーアレンジメント



日程：6月25日(土)  
時間：10:00~11:00  
場所：下倉田地域ケアプラザ  
対象：どなたでも  
費用：1人500円  
持ち物：園芸はさみ・ハンドタオル イメージです。  
ビニール袋1枚 (濡れた物入れる)  
作品を入れる袋1枚 室内履き  
内容：フラワーアレンジメント  
講師：榎田知子氏 (フラワーショップまきた)  
定員：10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

## お祭り! 夏まつり 予告

子どで支援下倉田  
ハートほっほ

ヨーヨー釣り、お魚釣り、等・・・少しだけ「夏」

を感じられる企画をご用意しました (\*^-^\*)

日程：7月30日(土)・8月10日(水) AM  
対象：未就園児(未就学児も兄弟は可)と親  
内容：詳細は7月号ご覧ください  
費用：無料



## LINE講座

申込み制

日程：7月14日(木) 13:30~15:30  
場所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象：65歳以上の方でスマートフォンお持ちの方  
※LINEアプリがスマートフォンに入っている方  
費用：無料  
持ち物：スマートフォン、上履き、マスク着用  
定員：15名 (定員になり次第締め切らせていただきます)

各事業のお申込みは・・・

下倉田地域ケアプラザ 電話番号：045-866-2020

# ポールウォーキング体験会

7月1日(金) 9:30~11:30

申込制 65歳以上 20名程度 無料



※当日はケアプラザ周辺を少し歩きます。雨天は室内のみ。  
持ち物: タオル 飲み物 室内靴 リュック等(両手をあける)

講師: (一般社団法人)日本ポールウォーキング協会アドバンスコーチ 目島公男 氏他  
一般社団法人神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会



GOGO 健康 栄養講座



## 筋肉を作るための食事について & 体成分測定会

日時 **7月15日(金)** 14:30~16:00  
講師 株式会社サンドラッグ 管理栄養士



各コーナーでご相談いただけます

### 体成分測定コーナー

※裸足になれるお支度  
でお越しください



### 栄養相談コーナー

測定結果から栄養アドバイス  
をさせていただきます

### お薬相談コーナー

※ご希望の方は「お薬手帳」  
をご持参ください

対象: 先着65歳以上20人程度  
持物: 室内履き 費用: 無料



日	月	火	水	木	金	土
			6月1日	6月2日	6月3日	6月4日
			貸し館予約開始 電話受付 9:00~		リユースの会 11:00~	
6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日
	遊び場しゃべり場 ほっと4110:00~		ハートぽっぽ 9:30~		楽今日サロン 9:30~ (折り返しポッチャ)	
6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日
	遊び場しゃべり場 ほっと4110:00~	はじめての色鉛筆画 9:30~11:30		ノルディックウォーキング 15:10~16:40		アランチヤ 9:30~
6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日
ラジオ体操 13:30~	休館日	遊び場しゃべり場 ほっと4110:00~		ゆらいゆらしませんか? 14:30~15:45		サロンはなだて 10:00~
6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日		
	遊び場しゃべり場 ほっと4110:00~	はじめての色鉛筆画 9:30~11:30				

※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/>



## 6月の展示 個人作品展

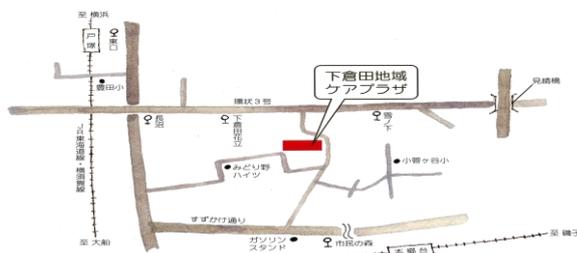
6月の作品展示は下倉田地域の方の  
「書道」の作品展です

展示期間: 6月1日(水)~6月27日(月)

展示場所: 下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

## 百寿のお祝い!

当デイサービスを13年間ご利用されているSさん、4月のお誕生日で100歳をお迎えになりました。当日は皆様と一緒に祝いをさせていただきました。



・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