



# はなだてだより

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

第220号

令和4年7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 西原 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。

## LINE講座

申込み制

日程：8月5日（金）10:00～12:00  
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・室内履き・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）

## よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会

申込み制

よこはまシニアボランティアポイントは、ケアプラザや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出来る制度です。

日時：8月24日（水）9:30～11:30  
8月26日（金）9:30～11:30  
※両日とも同じ内容です。  
対象：65歳以上の横浜市民の方  
持ち物：介護保険者証・筆記用具・室内履き  
定員：各回4名（定員になり次第締め切らせていただきます）  
締め切り：7月31日（日）



申込み制

## GOGO 健康 口腔ケア講座 口腔の清掃と機能回復 & 脳元気度測定会

8月19日（金）14:30～16:00

講師 株式会社サンドラッグ 薬剤師



各コーナーでご相談いただけます

### 脳元気度測定コーナー

・①②～の数字を順番に  
タッチするだけ、ゲーム  
感覚で測定できます



### お薬相談コーナー

・お薬の相談をお聞きします  
※ご希望の方は「お薬手帳」  
をご持参ください

### 栄養相談コーナー

・食生活のお悩みをお伺  
いいたします



場所：下倉田地域ケアプラザ  
対象：先着65歳以上30人程度  
持ち物：室内履き 費用：無料



サロンはなだて  
申込み制

## 楽しく学ぶ 鉛筆の持ち方とお名前の書き方

日付：7月23日（土）  
時間：10:00～11:00  
場所：多目的ホール  
定員：子供15名（親子30名程予定）  
対象：年長～小学生親子  
内容：鉛筆の選び方や持ち方  
お名前をきれいに書くコツも学べます。  
講師：持ち方エデュ認定講師 齋藤みどり氏  
費用：無料  
持ち物：筆記用具・室内履き・マスク着用



下倉田地区社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ共催

子そだて支援下倉田  
ハートほっほ



ぷち! 申込み制

## 夏まつり

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）  
時間：9:45～11:30  
場所：多目的ホール・裏庭出入口付近  
定員：各25名程度  
対象：未就園児（未就学児も兄弟は可）と親  
内容：フリースペース（読み聞かせあり）  
ヨーヨー釣り・お魚釣り等実施します  
費用：無料  
持ち物：室内履き（必要な方）



下倉田地区社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ共催

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



全4回  
連続講座

申込み制

# シニア健康フィットネス教室

## ～適度な運動は万能薬～

運動習慣をつけて体力・  
免疫力 up! 腰膝痛や生活  
習慣病も予防しましょう



日時: ① 8月30日(火) ② 9月13日(火)  
③ 9月27日(火) ④ 10月11日(火)  
⌚ 10:00~11:00

対象: 65歳以上 先着 25名程度  
講師: 横浜市スポーツ協会 中村睦美氏  
持物: 室内履き 飲み物 タオル 費用: 無料  
場所: 下倉田地域ケアプラザ

申込み制

キッズティ

# 夏の宿題をやるう!

## 7/26(火) 7/29(金)

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。)

時間: 9:40~13:15 (受付9:20~)

対象: 近隣の小学生 (各15名)

※1人一日の申し込みでお願いします。

費用: 100円 (参加費 昼食付)

内容: 夏休みの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)

昼食後、カード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 (定員になり次第締め切り)

※マスク着用で来館してください。

申込: 6月21日(火)より

7月の展示

# 書道展

7月の作品展示はケアプラザで活動して  
いる「楽書会」さんの作品展です

展示期間: 7月1日(金)~7月27日(水)

展示場所: 下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

# ケアプラザ協力医 山川Dr.の健康相談

毎月第2・4月曜日(7月は11日、25日)

13:15~20分程度 完全予約制 無料

※診断・治療をするものではありません

日	月	火	水	木	金	土
7月31日					7月1日 貸し館予約開始 電話受付 9:00~ GoGo健康講座	7月2日
7月3日	7月4日 遊び場しゃべり場 ほっとがら10:00~	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日 楽今日サロン 9:30~ (折り紙・ポッチャ)	7月9日
7月10日	7月11日 遊び場しゃべり場 ほっとがら10:00~ 健康相談(要予約)	7月12日	7月13日 ハードぼっぼ 9:30~	7月14日 LINE講座 13:30~	7月15日 GoGo健康講座	7月16日 アランチヤ 9:30~
7月17日	7月18日 ラジオ体操 13:30~ 休館日	7月19日 遊び場しゃべり場 ほっとがら10:00~	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日 サロンはなだて 10:00~
7月24日	7月25日 遊び場しゃべり場 ほっとがら10:00~ 健康相談(要予約)	7月26日 キッズティ 9:40~	7月27日	7月28日 ほかほかサロン 10:00~	7月29日 キッズティ 9:40~	7月30日 プチ夏まつり 9:45~

# 「折り紙好き」お手伝い募集

- ① 折り紙が好き
- ② 折り紙の本を見て折れる
- ③ ちょっと教えることができる

当てはまる方は、ケアプラザまで  
ご連絡ください。

一緒に折り紙をおりましょう(\*^-^\*)

担当: 地域交流

※締め切りはありません



※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/>



・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