



# はなだてだより



横浜市下倉田地域ケアプラザ

第223号

令和4年10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。

サロンはなだて

申込み制

## 何かをしながらか体操

日時：10月22日(土) 10:00~11:00  
講師：有賀 美由紀氏(戸塚スポーツセンター所長)  
内容：座りながら体操、何かをしながら体操  
持ち物：飲み物・室内履き(スリッパ不可)  
定員：先着15名  
対象：どなたでも  
費用：無料  
動きやすい服装でお越しください。



座り「ながら」  
何かをし「ながら」  
出来る体操です。  
楽しく体を  
動かしましょう~

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



歩く脳トレ・転倒予防

## スクエアステップ教室

11月15日、29日、12月13日

全3回(火)14:00~15:30

講師：吉倉 育子先生(スクエアステップ指導員)

スクエアステップは色々なパターンのステップを見て覚えて行うエクササイズです  
段々難しいものに挑戦し、楽しく脳トレ、転倒予防ができます



申込み制

対象・人数：  
65歳以上の方  
3回全て来られる方  
20名程度



持ち物：上履き  
タオル 飲み物  
場所・申込：  
下倉田地域ケアプラザ  
多目的ホール

## 好きな人の似顔絵コンテスト 作品募集

※好きな物の絵でも可

各部、得票数の多い5名様には賞品をプレゼント  
作品は12月3日、4日に展示いたします。  
(ケアプラザ展示days予定日)

募集締切 令和4年11月18日(金) 〆切

参加対象  
・ひよこの部(小学生以下)  
・にわとりの部(中学生以上~大人も可)

作成方法  
・作品は1人につき1点まで  
・自作のもの  
・A4サイズ縦の紙を使用したもの  
・画材は色鉛筆、水彩絵の具、クレヨンなど

応募方法  
ケアプラザ提出時に、題名、名前(フリガナ)、住所、年齢(ひよこの部)電話番号を指定の様式に記載していただきます

※応募された作品は返却いたしません。  
ご了承の上ご参加ください。

## お知らせ

10月より、保健・福祉に関する  
相談時間に変更になります

変更点：月~土の18時以降  
(日祝は17時以降)は  
横浜市のコールセンターに  
転送対応となります

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



# 社会の流行りに乗じた金銭詐欺等に気を付けて、 詐欺被害を防ぎましょう！

「急にお金が必要！」「キャッシュカードを預かります。」

こんな言葉を電話で聞いたら注意してください。

すぐに電話を切って、警察に通報しましょう！

そして、留守番電話や迷惑電話防止機器などを設置し、詐欺を防ぎましょう！

また、区役所職員や警察官などを名乗って

「キャッシュカードを更新しましょう」「暗証番号を教えてください」などと電話をかけてきます。

電話だけではなく、警察官や銀行員、銀行協会を名乗ってキャッシュカードを自宅に取りに来る「特殊詐欺」の被害が増加しています。

お金に関する電話がかかってきたら、警察署へ通報してください！



110番だよ☎



日	月	火	水	木	金	土
10月30日	10月31日					10月1日
	遊び場しゃべり場 ほっとぐら10:00~					貸し館予約開始 電話受付 9:00~
10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
	遊び場しゃべり場 ほっとぐら10:00~				リースの会 11:00~	
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
		GoGo健康講座 10:00~	ハートぽっぽ (打楽器コンサート) 10:00~	ライン講座 13:30~	楽今日サロン 9:30~ (折り紙・ポッチャ)	アランチヤ 9:30~
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
ラジオ体操 13:30~	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとぐら10:00~				サロンはなだて 10:00~
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
	遊び場しゃべり場 ほっとぐら10:00~					

## 毎月のカレンダーについて

緑の字→ 直接来館 OK 黒い字→ 事前申し込み制

ご不明な箇所がございましたら、ケアプラザまでお問合せください。

※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

※ 車での来所はご遠慮ください

9月より  
横浜南まほろば診療所  
山田院長先生が新たに  
ケアプラザ協力医に  
着任されました

## ケアプラザ協力医 山田院長の健康相談

原則毎月第2・4月曜日  
13:15~20分程度  
完全予約制 無料

10月は3日、24日

※診断・治療を  
するものではありません



## 10月の展示 個人作品展

10月の作品展示は地域の方の  
「押し花」作品展です。

展示期間：10月1日(土)~10月26日(水)

展示場所：下倉田地域ケアプラザ1F

## 秋の読書推進月間10月27日~11月9日

### 図書コーナーのおすすめ

「せんせいこれなあに？」

☆木の実・草の実

☆落ち葉

幼児向けにこの図鑑、身近な葉っぱの名前や、実の名前をお子さんと一緒に調べてみてはいかがでしょうか？

いろいろな発見があるかも！

この季節に楽しめる本です。

