



はなだてだより



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

第225号

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

令和4年12月号

感染予防の為、ケアプラザに来館される際には、事前検温を行い、マスク着用及び、上履きのご持参をお願いしております。又 検温されていない方は、受付にお声がけください。
新型コロナウイルスの影響で、事業が中止する可能性がありますので、ご了承ください。



気持ちはアウトドア 申込み制

焼きマシュマロと しゃぼん玉をやろう！



日程：1月14日(土) 10:00~11:30

対象：未就学児と親
定員：25名程度 費用：無料
場所：ケアプラザ多目的ホール・裏庭出入口付近
内容：外で炭火マシュマロ焼き（アレルギー対応不可）
しゃぼん玉&室内で絵本読み聞かせや
手品タイムあり
持ち物：各自飲み物 手拭きタオル
外履き袋 室内履き（必要な方）



サロンはなだて 申込み制

「正月飾り」お花で華やかに、 モダン飾りを作りませんか。

日程：12月24日(土)
時間：9:30~11:00
対象：どなたでも
費用：1人1000円
場所：下倉田地域ケアプラザ
講師：芳澤陽子氏（日本フラワーデザイナー協会 講師・審査員）
定員：10名（定員になり次第締め切らせていただきます）
内容：年末年始を通して飾れる、プリザーブドフラワーなどの簡単アレンジ作り



持ち物：ハサミ（あれば先端の細かいクラフトハサミ）
ピンセット、手拭き用ウエットティッシュ
室内履き 持ち帰り袋（紙袋などマチのある袋
サイズ 幅15cm 奥行き15cm 高さ30cm程度）

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

ゆる～い 申込み制

脳トレいかがですか？

日時：1月19日(木) 14:30~15:45

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：12名 定員になり次第締め切ります



ホームページ紹介！

ケアプラザにはホームページがあります。
毎月ケアプラザの広報紙「はなだてだより」を掲載
していますのでご覧ください！
閲覧板が回ってくる前に「はなだてだより」を確認
したい方等、是非ご活用ください。

ケアプラザ名を入力
してクリック！

下倉田地域ケアプラザ



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



健康はお口から おいしく食べていい笑顔!



口腔機能の衰えは全身の衰弱につながります
不調があったらすぐ受診! 定期健診で早期発見!
些細な変化に気づいたら歯科医師に相談しましょう
🗨️こんなことはありませんか?



神奈川県オーラルフレイル対策普及啓発ポスターより

オーラルフレイル

検索

口腔体操のパンフレット
ケアプラザにて配布中

高齢者とそのまわりの方に 目を付けてほしい消費者トラブル

〜〜①〜〜

屋根や外壁、水回りなどの“住宅修理”



屋根や外壁が壊れていると言って来訪した業者がいても、すぐに契約せず、出来れば複数の事業所から見積もりを取り、検討してみましょう。
契約をせかされたり、次々に高額な修理工事を提案されても、必要がなければきっぱり断りましょう。

図書コーナーのおすすめ

絵本: **タイニイ・トゥインクルのふしぎなともだち**

サンタクロースやクリスマスツリーといったら、
どんな物をイメージしますか

やさしいタッチの絵と夢いっぱいのお話
親子でいかがでしょうか。



日	月	火	水	木	金	土
				12月1日	12月2日	12月3日
				貸し館予約開始 電話受付 9:00~		ケアプラザ展示 days10~18
12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
ケアプラザ展示 days10~15	遊び場しゃべり場 ほっとが10:00~				楽今日サロン 9:30~ (折り紙・ポッチャ)	
12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
	遊び場しゃべり場 ほっとが10:00~	GoGo健康 スクエアステップ教室 14:00~	ハートぽっぽ 9:30~			アランチヤ 9:30~
12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
ラジオ体操 13:30~	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとが10:00~				サロンはなだて 9:30~
12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
	遊び場しゃべり場 ほっとが10:00~			休館日	休館日	休館日

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

※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

