



はなだてだより



横浜市下倉田地域ケアプラザ

第227号

令和5年2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

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。

平成横浜病院

理学療法士による運動教室

～体づくりを始めよう～

3月	14日(火)	10時～11時30分	体力測定(握力・バランス・歩行) 個別相談・指導
4月	11日 25日	4月以降は全て火曜日10時～11時	
5月	9日 23日	 運動指導 フレイル・栄養・口腔等介護予防のミニ講座	
6月	13日 27日		
7月	11日 25日		
8月	8日 29日		
9月	12日 26日		

費用：無料 持ち物：上履き タオル 飲み物
 場所：下倉田地域ケアプラザ
 定員：65歳以上の方20名
 申し込み多数の場合抽選
 申込み：来館か電話で ☎866-2020
 申込締め切り3月6日(火)

申込制

ちよこっとボランティア育成講座

～ガラス飛散防止フィルムの貼り方などを学ぼう！～

ボランティアをすでに行っている方、ボランティアに興味のある方、一緒に楽しく学びませんか？

日程：3月19日(日) 9:30～11:30

対象：ボランティアを行っている方、ボランティアに興味のある方

講師：DIYアドバイザー神奈川

内容：地震対策家具転倒防止対策等について講義とガラス飛散防止フィルムの貼り方について実習で学びます。

費用：無料

持ち物：筆記用具、上履き

定員：12名(定員になり次第締め切ります)

申込：下倉田地域ケアプラザへ来所又は電話にて



サロンはなだて

申込制

プラレールで遊ぼう！

部屋いっぱいに広げたプラレールに
 好きな電車を走らせて遊びましょう！
 電車の持ち込みも大歓迎です！

日時：2月25日(土) 9:45～11:15

対象：どなたでも ※未就学児は保護者同伴

費用：無料 ※車でのご来場はご遠慮ください

持ち物：上履き(必要な方)

定員：35名(定員になり次第締め切ります)

※電車を持ち込みする方は、
 必ず電車にお名前をご記入ください。

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

申込制

よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会

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：3月22日(水) 9:30～11:30

3月24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・上履き

定員：各回4名(定員になり次第締め切ります)

締め切り：2月20日(月)



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

令和5年4月～ 夜間貸館利用に関するお知らせ



令和5年4月より、夜間の貸館・事業がない場合ケアプラザの閉館時間を18時とさせていただきます。それに伴い夜間枠（18時～21時）の貸館予約方法が下記の通り変更となるのでお知らせいたします。

なお日中の貸館予約・利用方法について変更はありません。
詳細などはお問い合わせ下さい。

○夜間の貸館予約について

原則利用日の前月12日までの予約となります。それ以降の新規および利用日の変更ができなくなりますのでご注意ください。

※開館時間・・・平日・土曜：9時～21時（夜間貸館利用のない場合は18時閉館）
日曜・祝日：9時～17時

日	月	火	水	木	金	土
			2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
			貸し館予約開始 電話受付 9:00～	はじめてのあみぐるみ 12:50～		
2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
	遊び場しゃべり場 ほっと仏10:00～		ハートぽっぽ 9:30～		楽今日サロン 9:30～ (ポッチャ)	
2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
ラジオ体操 13:30～	遊び場しゃべり場 ほっと仏10:00～			はじめてのあみぐるみ 12:50～		アランチヤ 9:30～
2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
	休館日	遊び場しゃべり場 ほっと仏10:00～				サロンはなだて 10:00～
2月26日	2月27日	2月28日				
	遊び場しゃべり場 ほっと仏10:00～					

2月の展示 水彩画展

2月の作品展示はケアプラザで活動している「サップグリーン」さんです。
展示期間2月1日（水）～2月25日（土）

毎年恒例

つるし雛展示中

ケアプラザの入口を入ると、かわいらしいつるし雛がみなさまをお出迎えいたします。
幸ヶ丘・鋼管団地・手芸グループチューリップの有志のみなさんが作成されたものです。

2/14～3/11 幸ヶ丘の作品です
みなさまお楽しみください



※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

※ 車でのご来所はご遠慮ください