



はなだてだより



横浜市下倉田地域ケアプラザ

第233号

令和5年8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

ケアプラザ来館の際には、事前検温を行い、マスクの着用、上履きのご持参にご協力をお願いいたします。



GOGO 健康 栄養講座



血管の老化とコレステロールの関係、食事での対策 について & 体成分測定

9月9日(土)14:00~16:30

講師 株式会社サンドラッグ 管理栄養士



体成分測定

薬剤師が体脂肪や内臓脂肪レベル、部位別筋肉量を測定します※裸足になれるお支度でお越しください
血管年齢測定もあります

栄養相談

栄養士が伺います
測定結果から栄養アドバイスもさせていただきます

お薬相談

薬剤師が伺います
※ご希望の方は「お薬手帳」をご持参ください

申込制 / どなたでも 先着25人程度 / 無料 / 室内履き持参



LINE講座 申込み制

日程：9月15日(金) 9:30~11:30
場所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール
対象：主に65歳以上の方、スマートフォンをお持ちの方
※LINEアプリがスマートフォンに入っていて使える状態の方
※LINE講座に参加したことが無い方優先

費用：無料
持ち物：スマートフォン・室内履き
講師：パソルーム戸塚教室 柴田 和枝 氏
定員：15名(定員になり次第締め切ります)



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：9月27日(水) 9:30~11:30
9月29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
費用：無料
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：8月27日(日)



出張!! ゆる~い 申込み制 脳トレいかがですか?

※今回は、下倉田町内会館で行います

日時：9月21日(木)
時間：14:00~15:15
場所：下倉田町内会館

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：15名(定員になり次第締め切ります)

※お申込は、下倉田地域ケアプラザまで



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

講座のお申込み時に頂く個人情報は適切に管理し、目的以外での使用はいたしません。

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」や、ケアプラザの「利用時間のお知らせ」などを掲載していますのでご覧ください!
回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、是非ご利用ください。

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



広報紙 下倉田町内の配布場所

ケアプラザのはなだてだより(広報紙)は、

- 下倉田町内の回覧、掲示板
- みらい薬局
- 横浜南まほろば診療所
- おながファミリー眼科
- ふくむら整形外科
- 下倉田ハートクリニック
- ハックドラック戸塚店
- チコリ
- 山仁不動産
- くらた接骨院
- エヌケーホーム
- あけぼの保育園
- とつとの芽(サテライト)



上記にお届けしています。(順不同)
その他の配布場所についてはお問合せください。

色鉛筆画展

8月の作品展示はケアプラザで活動している「さわやか色鉛筆」さんの作品です
展示期間：8月1日(火)～8月28日(月)
展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

メンバー募集中です。

日	月	火	水	木	金	土
		8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日
		貸し館予約開始 電話受付 9:00～		ブラックライトで遊ぼう 10:00～	キッズサロン 9:45～	
8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00～	理学療法士による 運動教室 10:00～	ハートぼっぼ 9:45～	キッズサロン 9:45～	楽今日サロン 9:30～ (かぎ編・麻雀・囲碁・将棋)	
8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00～					アランチヤ 9:30～
8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日
ラジオ体操 13:30～	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00～				
8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日		
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00～	理学療法士による 運動教室 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

※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/



図書コーナーのおすすめ



絵本：ふたごのたこたこ
ウィンナー

かわいいタコウィンナーが隠れたところは・・・どこタコ?どこタコ? 親子でさがしてください。

絵本：へびのみこんだ
なにのみこんだ

こんな物も飲み込んでしまうの?! と思いながら次のページを見なくなる。シルエットクイズをお楽しみください。



- 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