



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237号

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

令和5年12月号

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。

戸塚区こころの健康福祉ネットワーク事業・介護者の集い共催事業

申込み制

ちょっと
一息

心の休憩 リフレッシュタイム

自分で出来る、癒しのマッサージを学びませんか？

日時：R6年1月25日(木) 10:00~11:30

場所：下倉田地域ケアプラザ

内容：アーユルヴェーダの体質チェック
簡単なセルフマッサージ など

講師：菊地 真弓氏

(精神保健福祉士・JATA 上級アーユルヴェーダセラピスト)

対象：介護者、介護に興味をお持ちの方

定員：10名程度

費用：無料

申込制・無料



お出かけ応援講座

「フレイル/頻尿・尿漏れ予防」

日時：1月26日(金)
10:00~11:30

場所：下倉田地域ケアプラザ

対象：概ね60歳以上 30名程度

講師：花王グループカスタマーマーケティング(株)

内容：尿漏れの種類と原因・対策法
ケア用品のご紹介、実験など

持ち物：上履き 筆記用具

申込締切：1月9日(火)



※お申込が少ない場合は中止または延期の可能性があります

親子で楽しむ マリンバコンサート

安心子育て教室

申込み制

親子で素敵な演奏を楽しみませんか？

日程：R6年1月13日(土)

開演：11:00~終演：12:00 (開場：10:45)

場所：下倉田地域ケアプラザ

出演：佐々木葉子さん(マリンバ)
中嶋祐子さん(キーボード)
神田みゆきさん(パーカッション)

費用：無料

対象：未就学児と親

定員：40名程度(定員になり次第締め切らせていただきます)

曲目：ギャロップ：(カバレフスキー)
クシコスポスト(ヘルマン)
クマンバチの飛行(リムスキーコルサコフ)
山寺の和尚さん(服部良一)
となりのトトロより
みんなで参加ボディパーカッション

※曲目など変更になる場合もございます。ご了承ください。

下倉田地区社会福祉協議会ハートぽっぽ・下倉田地域ケアプラザ 共催事業

サロンはなだて

申込み制

花いっぱいのクリスマスアレンジを 楽しみましょう

日程：12月23日(土)

時間：9:45~11:00

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：クリスマスから楽しめるフラワーアレンジメント

持ち物：ハサミ(あれば先端の細いクラフトハサミ)

手拭き用ウェットティッシュ 室内履き

持ち帰り袋(紙袋などマチのある袋：サイズ

幅20cm 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



写真はイメージです

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適切に管理し、目的以外での使用はいたしません。

サロンはなだて

小学生対象

キッズサロン in Winter

申込み制

冬休み小学生の居場所を下倉田地域ケアプラザで開催します。当日は、ボランティアさんの協力もあります。ちょこっと勉強、昼食と楽しい遊びで過ごしてみませんか？

昼食は、ボランティアさんによる手作りの昼食を予定しています。

(メニューについては変更の可能性もございます。又、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。ご了承ください。)

日時：12月27日(水) 9:45~14:00 (受付9:30~)

場所：下倉田地域ケアプラザ (多目的ホール・ボランティアルーム)

対象：近隣の小学生(20名程度) 費用：1回100円(参加費・昼食付)

内容：やりたい勉強を参加者がそれぞれ行う(読みたい本持参もOK)

昼食を食べる、昼食後、カードやボードゲームをする等

持ち物：自習できるドリル等 筆記用具 室内履き 飲み物

申込：申し込み開始：11月20日(月)より(定員になり次第締め切ります。)

メニュー予定
ぶた丼



※スケジュール予定は、「はなだてだより11月号」をご参考をお願いいたします。

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

日	月	火	水	木	金	土
12月31日					12月1日	12月2日
休館日					貸し館予約開始 電話受付	ケアプラザフェス 10:00~
12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日
ラジオ体操の会 15:30~	遊び場しゃべり場 ほっとおム10:00~				案今日サロン 9:30~ (かぎ編・麻雀・囲碁・将棋)	
12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日
	遊び場しゃべり場 ほっとおム10:00~		ハートぽっぽ 9:30~			アランチヤ 9:30~
12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
ラジオ体操の会 13:30~	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとおム10:00~				サロンはなだて 9:30~
12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日
	遊び場しゃべり場 ほっとおム10:00~		キッズサロン 9:45~		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/



先行予告！2月の講座

詳しくは
1月号で

ノルディックウォーキング教室

日時：2月15日(木) 15~16:30

ポールウォーキング体験会

日時：2月22日(木) 10~12:00

共立第一病院 森保先生と話そう

日時：2月16日(金) 14~15:30

12月の展示 サークル作品展

「ケアプラザで活動されている
サークルさんの作品展」です。
12月3日(日)~12月11日(月)まで

年末年始 休館のお知らせ

下倉田地域ケアプラザは年末年始休館いたします。ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承ください。

【休館日】

令和5年12月29日(金)~

令和6年1月3日(水)

[貸し館の受付について]

1月貸し館予約受付日は1月4日(木)です



- 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