



はなだてだより



第238号

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

令和6年1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

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。

年頭のごあいさつ

皆さま、あけましておめでとうございます。

4年ぶりにケアプラザのまつりを開催しました昨年12月をもって、下倉田ケアプラザは20歳を迎えることができました。支えて下さいました住民の皆さまに改めて感謝申し上げますとともに、今後ともイキイキとした下倉田の町作りを支えていけるようスタッフ一同を動かします！本年もどうぞよろしくお願いいたします。

下倉田地域ケアプラザ 所長 西隈 肇

ポールウォーキング体験会



気軽に始められる全身運動です。ポールを前方に突き、身体バランスを改善し歩行を安定します。足腰に不安のある方もお試しください。

申込制 無料

日時	2月22日(木) 10:00~12:00
講師	一般社団法人日本ポールウォーキング協会アドバンスコーチ 一般社団法人神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会 目島 公男 氏 他2名
場所	下倉田地域ケアプラザ集合 室内で講義、体験後、周辺を歩きます。 雨天時は室内のみ
対象	65歳以上 20名位
持ち物	リュック又はウエストポーチ(両手を空ける) タオル、飲み物、室内履き ※ポール貸出無料

ノルディックウォーキング教室

一緒に春を探しに行きませんか?



姿勢改善

全身の有酸素運動

足腰の負担軽減

ポールを後方に突き運動量が多め

各回申込制 無料

日時	① 2月15日 ② 3月7日 ③ 3月26日 15:10~16:40 (全て木曜)
講師	ノルディックウォーキングクラブYOKOHAMA 平田先生 洞口先生
場所	下倉田地域ケアプラザ集合 体操後周辺を歩きます。雨天時は室内運動。
対象	2km程度の通常歩行が出来る方 20名位
持ち物	リュック又はウエストポーチ(両手を空ける) タオル、飲み物、室内履き ※ポール貸出無料

お医者さんと話す住民向け座談会

～ふだん、聞けずにモヤモヤ、気になることなど気軽に聞いてみよう～

講師：戸塚共立第一病院 診療部長/院長補佐兼副院長 森保 幸治 先生

日時：2月16日(金) 14:00~15:30

場所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：興味のある方はどなたでも

定員：20名



様子って?
次の受診で
いいの?

様子みて
くださいね



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。

下倉田 ケアプラザ☆フェス事業報告

12月2日(土) 4年ぶりのお祭り、ケアプラザ☆フェスを行いました。当日は、総勢660名の参加がありました。お囃子の音楽で盛り上がり、模擬店や自治会町内会、各種団体の展示、ハートプランの周知、活動発表上映等を行いました。ウナシーも登場し、子供たちに大人気!! 笑顔いっぱいのケアプラザ☆フェスでした。ご参加下さったみなさまありがとうございました。



つるし雛展示

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。1/10~2/9 幸ヶ丘有志 2/11~3/10 鋼管団地有志+チューリップ みなさまお楽しみください。



1月の展示 書道展

「地域で活動されているなかよし会さんの作品展」です。1月5日(金)~1月27日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日
	休館日	休館日	休館日	貸し館予約開始 電話受付		
1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
ラジオ体操の会 15:30~					楽今日サロン 9:30~ (かぎ編・編後・編前・特編)	安心子育て教室 マリンパソコンサート 11:00~
1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日
	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとお10:00~	ハートぽっぽ 9:30~			アランチヤ 9:30~
1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
ラジオ体操の会 13:30~	遊び場しゃべり場 ほっとお10:00~			ほかほかサロン 10:00~		
1月28日	1月29日	1月30日	1月31日			
	遊び場しゃべり場 ほっとお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。

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

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