



はなだてだより



横浜市 下倉田地域ケアプラザ

第241号

令和6年4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



介護予防教室

申込制・無料

お出かけを快適に

～続けよう!

尿漏れ予防トレーニング～



5月	30日	全て(木)曜日 10時～11時30 講師: 平成横浜病院 理学療法士 歯科衛生士・管理栄養士 内容: 体力測定・体操・運動 介護予防のミニ講座
6月	13日 27日	
7月	25日	
8月	29日	
9月	26日	

※教室終了後は希望者で継続し、フォローアップ講座も行っていく予定です

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：概ね60歳以上の方

先着20名程度

申込み：4月22日(月)9時～



気持ちはアウトドア

申込み制

焼きマッシュマロと しゃぼん玉をやろう!



パパも
一緒!

日程：5月11日(土) 10:00～11:30

対象：未就学児と親

定員：30名程度 費用：無料

場所：多目的ホール・裏庭出入口付近

内容：外で炭火マッシュマロ焼き(アレルギー対応不可)

しゃぼん玉&室内で絵本読み聞かせ

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)



介護者の集い

申込み制

ぽかぽかサロン下倉田

みんなで集まって介護についての日頃の悩みや不安、経験を話し合う気軽なサロンとして開催しています。

日時：奇数月の第4木曜日 10:00～11:30

※次回5月23日(木)

場所：下倉田地域ケアプラザ

内容：茶話会(講座等も開催予定)

対象：介護されている方・興味がある方

申込：初めての方はお問合せください。

費用：無料



ハートぽっぽ

親子(0～未就学児)が集まって自由にお話したり、遊んだりするサロンです。出入り自由ですのでお気軽におでかけください。

日程：毎月第2水曜日

時間：9:30～11:30

場所：下倉田地域ケアプラザ

対象：0歳児～未就学児とその親

費用：無料

申込み：不要

※下倉田地区社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ共催



体調不良の方は、ご利用をご遠慮いただくなど引き続きの感染症対策にご協力をお願いいたします。館内利用時には上履きのご持参にご協力をお願いいたします。

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。

ケアプラザのお部屋利用してみませんか？

【開館時間】

平日・土曜日 9時から21時

日曜日・祝日 9時から17時

※18～21時に施設予約がない場合は18時に閉館することがあります。

※施設の開館時間については、ブログに掲載いたします。

また、以下区役所ホームページにも掲載されます。

地域の福祉保健活動の場として、5名以上のグループに、無料で部屋の貸し出しをします。興味のある方はご連絡ください。

(利用内容によっては有料又は貸し出しできない場合があります。)



多目的ホール



ボランティアルーム



地域ケアルーム



調理室



【ラウンジスペース紹介】

簡単な打ち合わせや、大人や子育て世代が図書を借りに来る、小学生がカードゲームをもってきて遊ぶ、中学生が勉強をする、ちょっとTVを見るなど、どなたでも気軽にご利用いただける場所です。

※大きな音のでる内容の活動はご遠慮ください



日	月	火	水	木	金	土
	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日
	貸し館予約開始 電話受付 9:00～ 遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00～					
4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00～		ハートぽっぽ 9:30～		楽今日サロン 9:30～ (かぎあみ・麻雀)	
4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
ラジオ体操の会 13:30～	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00～				アランチヤ 9:30～
4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00～					
4月28日	4月29日	4月30日				
ラジオ体操の会 13:30～						



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

ケアプラザ協力医 山田院長の健康相談

原則毎月第2・4月曜日
13:15～20分程度
完全予約制 無料

*ZOOM 相談も可能です
*診断・治療ではありません



4月の展示 切り絵展

4月の作品展示は、「切り絵サークル」さんの作品を展示いたします。皆様ぜひお越し下さい！



展示期間：4月1日(月)～4月25日(木)まで
展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

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
※ 車での来所はご遠慮ください