



はなだてだより



横浜市下倉田地域ケアプラザ

第245号

令和6年8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

Tomod's
HEALTH SOLUTIONS



申込制
無料

栄養講座 & 測定会・相談会 9月10日(火) 14:00~16:00

対象: どなたでも 先着30人程度
持物: 室内履き 費用: 無料

栄養講座 講師: 株式会社トモズ 管理栄養士

体組成・骨健康度・握力・測定

体組成測定希望の方は、裸足になれる
お支度でお越しください

※ペースメーカー、妊娠中の方はご利用できません

栄養・お薬個別相談

測定結果から栄養アドバイス
をさせていただきます
お薬相談をご希望の方は
「お薬手帳」をご持参ください



認知症を学び、考えよう! ～認知症サポーター養成講座～

申込み制

日時: R6年 9月 24日 (火)
13:30~15:00

場所: 下倉田地域ケアプラザ

講師: 戸塚区認知症キャラバンメイト

対象: どなたでも

定員: 20人程度

費用: 無料

持物: 室内履き・筆記用具

特別なことはしないけど
正しく認知症を理解して
見守ること・困っていたら手助けする
それがサポーターの活動です。



LINE講座 申込み制

日程: 9月20日(金) 10:00~12:00

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30日(月) 9:30~11:30

10月2日(水) 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30日(金)



ハートぽっぽ

申込み不要

しゃぼん玉の中に入ってみよう

日付: 9月11日(水)

時間: 10:00~11:00 ※しゃぼん玉実施時間

(ハートぽっぽ: 開催時間9:30~11:30)

場所: 下倉田地域ケアプラザ

参加費: 無料 ※当日直接おこしください。

対象: 未就園児とその親

(きょうだいは未就学児も可又保育園児も可)

【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
出入り自由のフリースペースです。
今回は、しゃぼん玉が上手な
スーパーボランティアさんが
来てくれますよ。



写真は、イメージです

共催: 下倉田社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ

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は適切に管理し、目的以外での使用はいたしません。

ブラックライトで遊ぼう

申し込み制

日程：8月31日(土)

時間：10:00~12:00予定

対象：未就学児と保護者

(小学生もきょうだいは可)

定員：40名程度

内容：蛍光の絵具やペンを使って絵を書く
工作

持ち物：手拭きタオル

必要な方は着替え



※絵具など使用しますので汚れても良い服装でご参加ください 又蛍光塗料や蛍光剤の入った物質にブラックライトが当たると光って見えます
例：白いTシャツなど・・・楽しいですよ

楽今日サロン

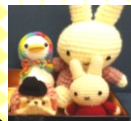
日程：毎月第2金曜日

時間：9:30~13:00

対象：どなたでも

参加費：¥300 (軽食付き)

内容：かぎ編み 将棋等



【かぎ編みについて】

いろいろな会話をしながら楽しい時間をすごしています(*^-^*)

持ち物：かぎ棒 毛糸 ハサミ 室内履き
自分の編みたい物の編み図、ご持参ください

7月の楽今日サロンのカレーライスでは、ケアプラザの園芸ボランティア「じゃがいもの会」のみなさんが育てたじゃがいもを使用しました。



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
				8月1日	8月2日	8月3日
				貸し館予約開始 電話受付 9:00~		
8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム9:30~			キッズサロン 9:45~	楽今日サロン 9:30~ (かぎあみ等)	
8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
ラジオ体操の会 13:30~			ハートぽっぽ (水遊び会) 9:30~			アランチヤ 9:30~
8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとタイム9:30~		キッズサロン 9:45~		
8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
ラジオ体操の会 13:30~	遊び場しゃべり場 ほっとタイム9:30~					ブラックライトで 遊ぼう 10:00~

8月の展示

色鉛筆画

8月の作品展示は下倉田地域ケアプラザで活動している「さわやか色鉛筆」さんの作品展です

展示期間：8月1日(木)~8月28日(水)

展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

図書コーナーのおすすめ



絵本：せんたくかあちゃん

お洗濯大好きせんたくかあちゃん、あんなもの、こんなものをお洗濯！夏の暑い日に気持ちのいいお洗濯はいかがでしょうか



雑誌：ハルメク

きくち体操や健康の話、料理、着物リフォーム等おしゃれや趣味など、ためになる！やってみたい！が満載です☆



絵本は、1人4冊まで2週間借りられます。

ハルメク最新号は閲覧のみですが、バックナンバーは、

1人1冊まで借りられます。 みなさまご利用ください。

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

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

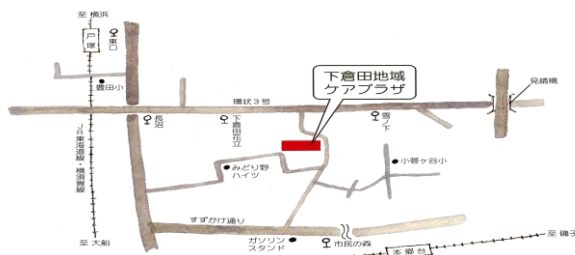
TEL 045-866-2020(代表)

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