



はなだてだより

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

第249号

令和6年12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

音楽交流広場

申込み制

ラッパとうたのキラキラ演奏会

～0歳から楽しめるコンサート～



しましまのおんがくたい

日時 付：1月11日(土)
 時間：①10:00～10:30(9:30開場)
 ②11:15～11:45(10:45開場)
 参加費無料 ※①②同内容です

場所：下倉田地域ケアプラザ
 対象：子どもと保護者(各回20組) ※子ども3人保護者2人まで
 申込：12月11日(水) 10時から先着
 主催：戸塚区役所 共催：下倉田地域ケアプラザ 協力：下倉田地区主任児童委員

各回申込 無料



ズンバ ZUMBA® ゴールド

ラテンや世界の音楽に乗ってエクササイズします
ご自分の無理のない範囲で楽しみましょう!

1月24日(金) 10:30
 2月 7日(金) 11:30
 3月 7日(金) 11:30

講師：藤井 薫 氏

理学療法士
ZUMBA®インストラクター
介護予防運動指導員

場所：下倉田地域ケアプラザ
 対象：概ね65歳以上20人位
 持物：内履き
 タオル
 飲み物

戸塚区こころの健康福祉ネットワーク事業・介護者のつとめ共催事業

申込み制

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：R7年1月23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：ご家族を介護している方や周りに介護を
 している方がいる等、介護に興味をお持ちの方
 定員：10名程度
 費用：無料

小学生・中学生の

書初め会

★ロンはなだて
申込み制

自分のペースで書道を楽しむ場所をご用意いたします。

日時：12月28日(土)
 時間：9:30～11:30(受付9:15～)
 場所：下倉田地域ケアプラザ
 対象：近隣の小学生・中学生(15名程度)
 費用：無料 (定員になり次第締め切ります。)
 内容：学校でできた宿題など
 書きたい文字を書く場所を提供します。
 書き終わり次第、各自で終了できます。
 (※講師はおりません)
 持ち物：書道の道具
 (筆 すずり 下敷き 文鎮 墨又は墨汁 半紙等)
 室内履き
 申込：12月2日(月)より申し込み可

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

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。

サロンはなだて **小学生対象** **再掲載** **申込み制**

キッズサロン in Winter

ちょっと勉強、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26日(木)
9：45～14：00 (受付9：30～)

場所：下倉田地域ケアプラザ
対象：原則下倉田町在住の方 又は 小菅ヶ谷小学校
豊田小学校、倉田小学校の小学生 (25名程度)

※最初から最後まで参加できる方

費用：1回100円 (参加費・昼食付)

内容：やりたい勉強を参加者それぞれ行う (本持参もOK)

昼食を食べる、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：11月12日(火)より申し込み可
※対象エリア外で参加ご希望の方は
11月19日(火)～お申込みできます。
(定員になり次第締め切ります。)

メニュー予定
ぶた丼



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1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7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449:30～					ケアプラザフェス 10:00～
12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
ラジオ体操の会 13:30～	遊び場しゃべり場 ほっと449:30～		ハートぽっぽ 9:30～	シニア体操サロントレトレ 10:00～	楽今日サロン (かぎあみ等) 9:30～	
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
	休館日	遊び場しゃべり場 ほっと449:30～				アランチヤ 9:30～
12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
ラジオ体操の会 13:30～	遊び場しゃべり場 ほっと449:30～			キッズサロン 9:45～		サロンはなだて 9:30～
12月29日	12月30日	12月31日				
休館日	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/



事業予告

●協力医 山田先生の医療講座
在宅診療について

令和7年1月30日(木)

13:30～15:00

●認知症を学び、考えよう！

～認知症サポーター養成講座～

令和7年2月15日(土)

13:30～15:00

*詳細は、次号に掲載します。



介護のご相談
まずはお電話ください

包括支援センターは主に地域のご高齢者様の福祉・保健に関する相談を電話・来所・訪問等で受付けています。相談員が不在の場合もありますので来所の際には事前にお電話でご予約をお願いします

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7日(土)～12月19日(木)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6年12月29日(日)～

令和7年1月3日(金)

【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(土)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
※ 車での来所はご遠慮ください