



はなだてだより

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

第251号

令和7年2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

サロンはなだて

プラレールで遊ぼう!

申込制

部屋いっぱいに広げたプラレールに
好きな電車を走らせて遊びましょう!
電車の持ち込みも大歓迎です!



日時: 2月22日(土) 9:30~11:15

対象: どなたでも ※未就学児は保護者同伴

費用: 無料 ※車でのご来場はご遠慮ください

持ち物: 上履き(必要な方)

定員: 35名(定員になり次第締め切ります)

※電車を持ち込みする方は、
必ず電車にお名前をご記入ください。

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



認知症を学び、考えよう!

申込制

～認知症サポーター養成講座～

日時: 2月15日(土)
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

持ち物: 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。



よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会

申込制

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: 3月27日(木) 13:00~15:00

3月29日(土) 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

内容: 事業概要、ボランティア活動の基礎知識など

費用: 無料

持ち物: 介護保険者証・筆記用具・室内履き

定員: 各回5名(定員になり次第締め切ります)

締め切り: 2月24日(月)



各回申込 無料



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)

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



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。

ボランティア活動紹介



アランチャ

※認知症の方でも安心して参加できるサロンです

日時：毎月第3土曜日 9:00～12:00

内容：会場設営 珈琲入れる、飲み物を配る等

園芸ボランティア（じゃがいもの会）

※ケアプラザ内で野菜や花を育てています

日時：毎月第4金曜日 10:00～12:00

内容：月に1回のミーティング（全体作業）

週に1回 水やり担当等

デイサービス

※ケアプラザ2階にある介護保険の施設です

日時：月～土 9:00～12:00（要相談）

内容：飲み物を配る、ドライヤーかけ等

※デイサービスでの園芸作業を手伝ってくださる方も募集予定です。

上記ボランティア活動はシニアボランティアポイントの対象です。カードをもっているけど、まだ活動していない方など、興味のある方はケアプラザまでご連絡ください。

日	月	火	水	木	金	土
						2月1日
						貸し館予約開始 電話受付 9:00～
2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム9:30～			シニア体操サロントレ 10:00～ ゲームスポーツ講座 13:30～	ZUMBAゴールド 10:30～	安心こそだて教室 14:00～
2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15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～		ハートぽっぽ 9:30～		楽今日サロン (かぎあみ等) 9:30～	アランチャ 9:30～ 認知症サポーター 養成講座 13:30～
2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとタイム9:30～				
2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28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

※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/



ゲームスポーツ体験週間



画面を見ながらする太鼓やボウリングのゲームをやってみませんか？

脳トレにもなり太鼓はねりんピックの種目でもあります。やり方は職員が説明します。

場所:下倉田ケアプラザ

対象:どなたでも 申込:不要 費用:無料

2月 7日(金)	12:15～14:30
2月 8日(土)	9:15～11:30
2月 9日(日)	9:15～11:30
2月10日(月)	15:15～17:15
2月11日(火)	9:15～11:30
2月12日(水)	12:15～14:30
2月16日(日)	9:15～11:30

会員募集！

65歳以上の方。はまちゃん体操、ハマトレ、脳トレ、筋トレほか。適度な体操と声出して健康維持。まずは見学してみませんか？



下倉田 元気づくりステーション
健康市場

下倉田地域 ケアプラザ	第3以外の(月) 13:30～14:30
下倉田町内会館	第1・3(金) 10:30～11:30
ブロードスクエ ア戸塚集会場	第2・4(木) 10:30～11:30
幸ヶ丘自治会館	第1・3(火) 10:30～11:30

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。

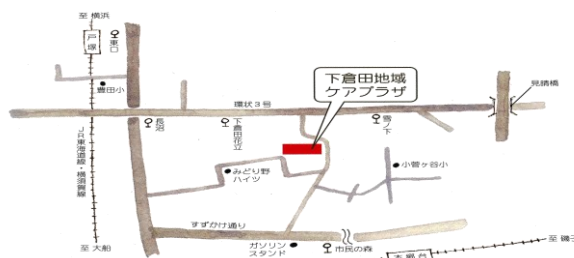
1/10～2/9 鋼管団地有志

2/11～3/10 幸ヶ丘有志
みなさまお楽しみください。

2月の展示 水彩画展

2月の作品展示はケアプラザで活動している「サップグリーン」さんです。

展示期間2月1日(土)～2月25日(火)



・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