



はなだてだより

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

第256号

令和7年7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

夏やすみ 特別版 ^{らっ きょう さろん} 楽今日サロン ～子供も大人もカレーの日～



申込み不要



日時：8月8日（金）9：30～13：00

（出入り自由）※カレーライスのご用意は11：30～です

対象：どなたでも（幼児・小学生・中学生・高齢者など）

参加費：大人¥300 小学生・中学生¥100 未就学児 無料

場所：多目的ホール

定員：70名程度（カレーライスなくなり次第終了）※カレーライスおかわり可

内容：鍵盤あみ・囲碁・将棋・麻雀など選んでご参加できます。

今回は、未就学児から楽しめる卓上ゲーム等もあります。

※混雑状況により、お待ちいただく場合がございます。

※お車でのご来館はご遠慮ください。

持ち物：室内履き（必要な方）※鍵盤あみ希望の場合、毛糸と鍵盤棒をおもちください

【楽今日サロンとは】

毎月第2金曜日9：30～13：00
かぎ編み・囲碁・将棋・麻雀が楽しめる
どなたでも参加できる居場所です。
11：30～ボランティアさん手作りの
おいしいカレーライスが食べられます。

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

甘口カレーライス・セリー・飲み物付き

みんな来てね



無料・申込制

介護予防って なにをすれば良いの？



最近体力や足腰の衰えを感じる、現在の身体機能を確認したい、老化に負けない心身作りをしたい、等の方々へ
役立つ知識を学び、個別相談もできます

9月 8日(月)	全て 10:00～11:30
10月 6日(月)	
11月10日(月)	
12月 8日(月)	

毎回体を動かします
また口コモ、栄養、
口腔の講義や実習
があります



講師：平成横浜病院
理学療法士 管理栄養士 歯科衛生士

場所：下倉田町内会館

対象：65歳以上の方 20人程度

持ち物：タオル 飲み物 動きやすい服装 内履き

ぷち！

子育て支援下倉田

申込み制

夏まつり

日程：8月9日（土）

時間：9：45～11：30

場所：多目的ホール

対象：未就学児と親

定員：40名程度

内容：フリースペース（読み聞かせあり）
ヨーヨー釣り・魚釣り等実施します

費用：無料

持ち物：室内履き（必要な方）



ヨーヨー釣り、魚釣り等・・・
小さなお子様が楽しめる企画をご用意
しています
下倉田地域ケアプラザで
「ぷち！夏まつり」を楽しみませんか？



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。

参加費無料

申込制

医師と一緒に学ぶ、痛みとの上手なつきあい方



平成横浜病院・下倉田地域ケアプラザ共催医療講座

医師による膝・腰の痛みについて

講師 町田治郎(平成横浜病院副院長 兼 整形外科部長)



専門分野：股関節、膝関節、足
資格・認定等

- ・医学博士・日本整形外科学会整形外科専門医
- ・小児運動器疾患指導管理医師
- ・横浜市立大学医学部臨床教授

日程 2025. **8.27** 水

時間 10:00~11:30 (軽い運動も含む)

場所 下倉田町内会館

定員 先着30名

申込締切 2025年8月20日(水) 17時まで

- ★動きやすい服装でお越しください
- ★室内用履物とタオルと飲み物を
ご持参ください

日	月	火	水	木	金	土
		7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
		貸し館予約開始 電話受付 9:00~				
7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム9:30~		ハートぽっぽ (水遊び) 9:30~		案今日サロン (かきあみ等) 9:30~	
7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19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~				ZUMBAゴールド 10:30~	アランチヤ 9:30~
7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとタイム9:30~	LINE講座 10:00~	キッズサロン 9:45~		
7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7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~	キッズサロン 9:45~				

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/



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：8月25日(月) 9:30~11:30
8月27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

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6名(定員になり次第締め切ります)

締め切り：7月25日(金)

小学生対象

サロンはなで申込み制

キッズサロン in Summer

7/24(木) 7/29(火) 8/5(火)

カレーうどん からあげ 冷やしうどん

夏休み、小学生の居場所を下倉田地域ケアプラザで開催します。当日は、ボランティアさんの協力もあります。ちょこっと勉強、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)

時 間：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

※その他小学校の小学生も受け入れ可・下記参照

費 用：1回100円(参加費・昼食付)

※1人1~3日選んでご参加いただけます。

内 容：やりたい勉強を参加者それぞれ行う(読みたい本持参もOK)
昼食を食べる、昼食後、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

※タブレット等電子機器不可

申 込：6月27日(金)より申し込み可(定員になり次第締め切り)

※対象エリア外で参加ご希望の方は7月2日(水)~お申込みできます。

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

7月の展示 書道展

7月の作品展示は下倉田地域ケアプラザで活動している「桂苑会さんのかな文字」の作品展です

展示期間：7月1日(火)~7月25日(金)

展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

熱中症を予防しましょう

