

2025 年
7 月号

横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

発行 第300号

社会福祉法人 横浜共生会

横浜市下田地域ケアプラザ

発行責任者：前田 和隆

下田地域ケアプラザの イメージキャラクターに 「しもどん」が決定しました！



下田町4丁目公園によく落ちている、
どんぐりをイメージして作成！よく見ると
「下田」の2文字が隠れています♪

60歳からのシナリオづくり

人生100年時代の 生き生きシニアライフ講座

長寿時代の新しい生き方の準備と対策が必要です。
健康で生きがいのある「これからのシナリオ」を
創りましょう！

日時：①9/13 ②9/20 ③9/27
全3回 土曜日 10時～11時30分

会場：下田地域ケアプラザ 参加費：無料

内容：①ライフプランづくりについて
(テーマ) ②フレイル予防について
(ストレッチもしてみよう)
③エンディングノート等について

講師：神奈川健康生きがいづくりアドバイザー
協議会のみなさま

定員：20名(先着・3回参加できる方)

申込み：8月18日(月)10時～電話・窓口

横浜の歴史を 紐解く講座

今の横浜の基となった歴史上の出来事を探り、
わがまち横浜に更に興味を持ってみませんか？

日時：①9/10 ②9/24 ③10/8 ④10/22
⑤10/29

会場：①～④下田地域ケアプラザ⑤日吉駅(予定)

内容：①「未来を切り拓くー新田開発への挑戦ー」
②「黒船来航と横浜の街」
③「横浜の怪物・高島嘉右衛門」
④「鎌倉幕府を支えた忠義の武将・畠山重忠」
⑤「地元の歴史をたどるー日吉の歴史散歩ー」

講師：加藤 明彦氏 (港北区まちなちの先生)

定員：20名(先着) 参加費：各回200円

申込み：7/7(月)10時より

電話・窓口

2次元コードにて受付



足爪に関する健康のお話

自分の足で最後まで歩けるように、爪に関する
知識とお手入れの仕方など学びましょう！

日時：8月30日(土)10:00～11:00

会場：下田地域ケアプラザ

内容：足爪の役割や爪のトラブル、
お手入れ等について

講師：北村久美子氏 足爪専科代表

参加費：無料

定員：20名(先着)

持ち物：水分

申込み：8月4日(月)10時より電話・窓口



上記お問合せ： ☎563-9081

(裏面もご覧ください)

7月の【今日行く所・今日の用事】カレンダー

【対象】 ●どなたでも ●高齢者 ●子ども ●地域が主催

日	月	火	水	木	金	土
		1 9:30～ 子育て支援会場	2 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	3 10:00～ リラックスヨガ④ 10:00～ ふらっと下田	4 10:00～ 赤ちゃん会	5 10:00～ 認知症 おせっかい講座 ※空き状況要確認
6	7 13:00～ 美文字サークル	8 9:30～ 子育て支援会場 13:00～ ラジオ体操講座① ※空き状況要確認	9 10:00～ 歌の広場 13:00～ ばびぶ脳トレ③	10 10:00～ ふらっと下田 10:00～ 下田健幸教室③	11 10:00～ 子育てサロン すてっぷ	12 9:30～ 囲碁将棋 ごしよの間
13	14 10:00～ 認知症の理解と 家族の心構え ※空き状況要確認 13:30～ 健康体操講座	15 9:30～ 子育て支援会場	16 13:30～ 喫茶 マロニエ亭	17 10:00～ ふらっと下田 10:00～ リラックスヨガ⑤ 13:30～ おはなしもだ 13:30～ 介護者のつどい	18	19
20	21 13:00～ 美文字サークル	22 9:30～ 子育て支援会場	23 10:00～ 歌の広場	24 10:00～ ふらっと下田 10:30～ ばびぶ脳トレ④ 13:30～ メモリーカフェ	25 10:00～ 子育てサロン すてっぷ	26 9:30～ 囲碁将棋 ごしよの間
27	28 休館日	29 9:30～ 子育て支援会場	30 10:00～ シルバーリトミック ※空き状況要確認	31 10:00～ ふらっと下田 10:00～ NISA 入門講座 ※空き状況要確認	【メモリーカフェ ミニコーナー】 ●7/10(木) お休み ●7/24(木) 急な片づけに 備える！	

- 喫茶マロニエ亭 (参 200 円) お茶とお話しを楽しむサロン
- ふらっと下田 気軽に参加できるボランティア活動
- 下田メモリーカフェ (参 200 円) 認知症カフェ
- 介護者のつどい 介護している方の語らいの場
- ラジオ体操(毎木) 10:00～下田四丁目公園 / 10:45～日吉本町駅前 (※8月はお休み)
- 囲碁将棋ごしよの間 (申込不要) フリースペース
- (サークルメンバー募集) 歌の広場 美文字サークル
- 子育てサロンすてっぷ (申込不要) フリースペース
- 赤ちゃん会 (申込不要) 第1子0歳児対象
- 子育て支援者会場 (申込不要) フリースペース
- おはなしもだ (※8月はお休み)

お問合せ563-9081

横浜市下田地域ケアプラザ

〒223-0064 港北区下田町 4-1-1

TEL 045-563-9081 (代表) / 045-563-9082 (相談)

駐車スペースがありませんので、お車でのご来館はご遠慮下さい

■開館時間について 月～土 9時～18時 (利用がある場合 21時)

日・祝 9時～17時

夜間帯を希望される団体は前月10日までにお申込みください。

■地域包括支援センターへの相談

※来所相談をされる場合は事前にご予約をお願い致します。

ホームページ



X (旧ツイッター)



求人サイト



Instagram



SHIMODACAREPLAZA