

2025年
2月号

下田地域ケアプラザ からのお知らせ

SHIMODA「きょういく・きょうようプロジェクト」(※)

※SHIMODA きょういく・きょうようプロジェクト：ケアプラザ事業やボランティア活動を「今日行く所・今日の用事」としてカレンダーに書き込み、「外に出て行くきっかけ・習慣」作りを推進するプロジェクトです。

【心の健康講座】

～引きこもりから猟師へ～
枠にとらわれない自由な生き方

日時：3月23日(日)

13:00-14:30

会場：下田地域ケアプラザ

定員：先着20名 参加費：無料

申込み：3月3日(月)

10時～ 電話もしくは窓口にて受付

電話：563-9081



講師：保苅 優雅氏

<講師プロフィール>

横浜市出身
小学校・中学校で不登校を経験
20歳で夜間の定時制高校を卒業
24歳、地域おこし協力隊として西伊豆
町へ移住「獣害捕獲」に従事。

イスに座って健康ヨガ

ヨガとは、サンスクリット語で「つながり」という意味。こころとからだがつながっている状態にし、身体の緊張をほぐしましょう。

日時：3月27日(木)

10:00~11:30

場所：下田地域ケアプラザ

講師：鈴木 孝子 氏 (ヨガインストラクター)

定員：先着15名 参加費：無料

申込み：3月3日(月) 10時～

電話もしくは窓口にて受付

持ち物：動きやすい服装・水分・上履き

(スリッパ不可)

シルバーリトミック

転倒予防・誤嚥予防のためにシルバーリトミック(歌・筋肉運動・脳トレなどの健康音楽)を楽しみながら体験してみませんか?

日時：①3月10日(月)②3月31日(月)

(全2回) 10:00~11:30

場所：下田地域ケアプラザ

講師：河田 晶子 氏

(リトミック研究センター認定講師)

定員：先着15名 参加費：無料

申込み：2月25日(火) 10時～

電話もしくは窓口にて受付

持ち物：動きやすい服装・水分・上履き

(スリッパ不可)

下田ケアプラザで、
ちょこっとボランティアしてみませんか?!



活動日 木曜日 10:00~11:00

場所 下田地域ケアプラザ

内容 タオル切り・新聞紙たたみ など
(タオル、新聞紙はこちらでご用意します)



お問合せ：地域交流担当 (563-9081)

裏面もご覧ください

ふらっと下田

2月【きょう行くところ】

日	月	火	水	木	金	土
						1 10:00~ パパ育講座③
2	3 	4 9:30~ 子育て支援会場	5 13:30~ 喫茶 マロニエ亭	6 ラジオ体操 13:00~ コグニサイズ	7 10:00~ 赤ちゃん会	8 10:00~ パパ育講座④
9 10:00~ 日吉地区 社協講座	10 10:30~ 親子リトミック④	11	12 	13 ラジオ体操 10:00~ スクエアステップ 13:30~ メモリーカフェ	14 10:00~ 子育てサロン すてっぷ	15 
16	17	18 9:30~ 子育て支援会場	19 13:30~ 喫茶 マロニエ亭	20 ラジオ体操 10:00~ フレイル予防② 13:30~ 介護者のつどい	21	22 10:00~ パパ育講座⑤
23 	24 休館日	25 9:30~ 子育て支援会場	26	27 ラジオ体操 13:30~ メモリーカフェ	28 10:00~ 子育てサロン すてっぷ	

【対象】 ●どなたでも ●高齢者 ●子ども ●地域が主催

- 喫茶マロニエ亭（参 200 円）お茶とお話しを楽しむサロン
- スクエアステップ（参 100 円）認知機能向上エクササイズ
- 下田メモリーカフェ（参 200 円）認知症予防サロン
- 介護者のつどい 介護している方のサロン
- ラジオ体操 10:00~下田四丁目公園 / 10:45~日吉本町駅前
- 日吉地区社協講座 大災害に備えて（オンライン）
- 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（※3月は3月27日）



<エレベーター工事のお知らせ>

工事区間（予定）

令和7年5月10日（土）

~令和7年6月 3日（火）

※期間が変更になる場合もございます。



左記日程において改修工事をする事になりました。

この期間、上階へは階段で移動していただくことになります。また1階ラウンジには工事資材置き場を設置するため、通り抜けすることができません。

利用者皆さまには、ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

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）

FAX 045-563-9083

※毎月第4月曜および年末年始

（12/29~1/3）は休館日となります。

駐車スペースがありませんので、お車での来館はご遠慮下さい

ホームページ



X（旧ツイッター）



求人サイト



Instagram

