

地域包括支援センターより

しもくらた パート1&パート2

健康ライフ講座

参加者募集

「いくつになっても元気で自分らしく生活するために」
いまから介護予防！はじめませんか？

場 所： 下倉田地域ケアプラザ

対象者： おおむね65歳以上の方
(介護保険の認定を受けていない人)

参加費： 無料

定 員： パート1、パート2それぞれ 20名

日程： パート1 ⇨ 4/1 4/8 4/16 4/22 4/27
パート2 ⇨ 5/18 5/25 6/1 6/9 6/17

申し込み先：下倉田地域ケアプラザ 包括支援センター

866-2020

山本・石田(ゆ)・吉田

健康ライフ講座パート1&パート2

パート1 3月1日～同時募集開始

回数	日にち	時間	内容
1	4月1日(木)	14:00~15:30	自分の体の状態を知ろう
2	4月8日(木)	14:00~15:30	介護予防について、はまちゃん体操
3	4月16日(金)	14:00~15:30	認知症について 国立横浜医療センター 佐倉 義久先生
4	4月22日(木)	14:00~15:30	脳と体の体操
5	4月27日(火)	14:00~15:30	介護予防を続けるために

パート2

回数	日にち	時間	内容
1	5月18日(火)	14:00~15:30	自分の体の状態を知ろう
2	5月25日(火)	14:00~15:30	運動のはなし 湘南とつか YMCA 吉永 貴弘 氏
3	6月1日(火)	10:30~14:00	ウォーキング
4	6月9日(水)	14:00~15:30	フットケア 日本フットケア協会 藤井 亜衣 氏
5	6月17日(木)	14:00~15:30	介護予防を続けるために

申し込み 下倉田地域ケアプラザ包括支援センター 866-2020 山本、石田(ゆ)、吉田

3月の展示 色鉛筆画展

3月の作品展示は、「美彩会」さんの色鉛筆画を展示いたします。
皆様ぜひお越し下さい！

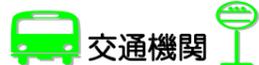
展示期間：3月1日（月）～3月31日（水）
展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下



3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
	貸し館受付 遊び場・しゃべり場・ ほっとタイム(フレイルーム)					
3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
	遊び場・しゃべり場・ ほっとタイム(フレイルーム)	なでしこ食事サービス 会食会	ハートぽっぽ		楽今日サロン	
3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
	定期清掃日	遊び場・しゃべり場・ ほっとタイム(フレイルーム)				
3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
						サロンはなだて
3月28日	3月29日	3月30日	3月31日			
	遊び場・しゃべり場・ ほっとタイム(フレイルーム)					

下倉田地域ケアプラザ 案内図



- 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
- 本郷台駅②番乗場から「戸塚・飯島団地」行き・バス停「貝殻坂」または「市民の森」下車徒歩9分
- ※ 車でのご来場はご遠慮ください

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: simokurata@hirakukaicp.or.jp
URL: http://www.hirakukaicp.or.jp/

はなだてだより

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

第72号

平成22年3月号

☆もくじ☆

1 P サロンはなだて
3 P 包括より「健康ライフ講座」

2 P 包括より「健康ライフ講座」
4 P 展示・3月予定

サロンはなだて内企画

歌声サロン

童謡、唱歌などを皆さんで気軽に楽しく歌いませんか？
普段あまり歌わない、久しぶりに歌ってみたいという方
大歓迎です！リクエストにもお答えする予定です！

日 程：3月27日(土) 10:00～12:00

場 所：下倉田地域ケアプラザ

対 象：どなたでも

持ち物：特になし

費 用：無料

申 込：不要（直接お越しください）

※ 車でのご来場はご遠慮ください

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

