

4月の展示 切り絵展

4月の作品展示は、下倉田地域ケアプラザで活動されている「切り絵同好会」さんの切り絵を展示いたします。皆様ぜひお越し下さい！

展示期間：4月1日（日）～4月30日（月）

展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
貸し館受付・遊戯会	遊び場・しゃべり場・ほっとタイム(フレイルーム)健康市場					
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
	遊び場・しゃべり場・ほっとタイム(フレイルーム)健康市場	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	花男Day
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21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)				
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
	遊び場・しゃべり場・ほっとタイム(フレイルーム)健康市場					サロンはなだて
4月29日	4月30日					

健康ライフ講座 参加者募集

4月2日（月）～申し込み開始

いつまでも元気に過ごしたい。足が弱らないようにしたい。認知症になりたくない。がん、脳血管疾患、心疾患など生活習慣病を予防したい方、健康ライフ講座が始まります。H24年度 健康ライフ講座はこの1回だけです！！ぜひご参加ください。

【時 間】 14:00～16:00（早めに終わる回もあります）

【日程・内容】

- ① 5月10日（木）身体計測、体力測定、脳トレゲーム
- ② 5月17日（木）ストレッチ、筋力アップ
- ③ 5月24日（木）お口のお手入れをしてみよう
- ④ 5月31日（木）毎日の食事を見直そう
- ⑤ 6月7日（木）足のお手入れをしましょう

【参加費】 無料

【参加人数】 15人程度（介護保険認定を受けていない概ね65才以上の方）

【申し込み先】 下倉田地域ケアプラザ 866-2020（山本・石田ゆ・岡田）



とつかハートプラン地区別計画下倉田地域ケアプラザエリアマスコット

「モミーちゃん」デザインご利用受付始めます！！



今回、とつかハートプラン地区別計画を広め、愛着をもっていただけるようにマスコットキャラクター「モミーちゃん」のデザイン利用の受付をはじめました。かわいらしい「モミーちゃん」がいっぱい！！地域活動のお知らせのイラストとして、マスコットとしてぜひ「モミーちゃん」をご活用ください。



くわしくは地域活動交流事業担当 糸山までお気軽にお声かけください

地域活動交流事業より

ボランティア交流会開催しました！！

3月20日（火）下倉田地域ケアプラザで活躍中のボランティアさんの交流会を開催しました。この日の参加は15名でしたが、ケアプラザでは年間700人ものボランティアさんが活躍されています。日頃の楽しく、はつらつとしたボランティアさんの活動報告をうけ、改めてボランティアさんの力は大きいと痛感しました。今後はボランティア活動が活発になるように様々な企画を検討中です！！



ボランティア活動に興味のある方は地域活動交流担当 糸山まで！！



下倉田ハートプラン マスコット モミーちゃん

はな だん だい〜 「花男Day」だより！



映画上映会

「おとうと」

毎月第2土曜日 13時～16時まで男性むけのサロン「花男Day」を開催しています。

4月の「花男Day」では映画上映会を行います。

男性の方対象のサロンなので、本来は女性の方の参加はご遠慮頂いておりますが、今回は特別企画として男性と一緒にあれば女性の方も参加OKです。是非いらして下さい！！

日 程：4月14日(土)受付 13:00 開始 13:15

内 容：上映作品「おとうと」

場 所：下倉田地域ケアプラザ

費 用：100円（お茶代）

申 込：先着 60名



（男性1人につき、女性1名の同伴可とさせていただきます）

下倉田地域ケアプラザ 866-2020

※ 車でのご来場はご遠慮ください！！

ストーリー：夫を亡くした吟子（吉永小百合）は、東京のある商店街にある薬局を女手一つで切り盛りしながら娘の小春（蒼井優）を育て、義母の絹代（加藤治子）と3人で暮らしていた。やがて、小春の結婚が決まり、結婚式当日を迎えるが、吟子の弟・鉄郎（笑福亭鶴瓶）が紋付はかまで大阪から現われ、披露宴を酔っ払って台なしにしてしまう

下倉田地域ケアプラザ 案 内 図



交通機関



- ・ 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96号

平成24年4月号

☆もくじ☆

- 1P サロンはなだて
- 2P 4月展示・予定・健康ライフ講座（包括より）
- 3P 「モミーちゃん」デザイン利用受付開始・ボランティア交流会
- 4P 花男Day

サロンはなだて内企画

折り紙をおろう！

あまり折り紙を折ったことのない方から普段からされている方まで、一緒に折り紙を折って楽しみましょう！お子さんからおじいちゃんおばあちゃんまで皆さんお越しください。

日 時：4月28日（土）10:00～12:00

場 所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：どなたでも

講 師：伊藤 勲さん(折り紙教室講師)

費 用：無料

今回はかぶとを折ります！！

ひと味ちがうかぶとを飾って

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事業