

サロンはなだて内企画

人形劇「あかずきん」

サロンはなだてに人形劇めるへんがやってきます！
演目は「あかずきん」です。

日時：5月26日（土）
時間：10：30～11：30（受付10：10）
※人形劇の上演時間は約40分です
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
費用：無料
申込：不要



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

5月の展示押し花展

5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
「押し花教室」さんの押し花を展示いたします。
皆様ぜひお越し下さい！

展示期間：5月1日（火）～5月31日（木）

展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
		貸し館受付				
5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
	遊び場・しゃべり場・ ほっとタイム(ブレイルム) 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
5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
	遊び場・しゃべり場・ ほっとタイム(ブレイルム) 健康市場					
5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
	定期清掃日	遊び場・しゃべり場・ ほっとタイム(ブレイルム)				サロンはなだて
5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日		
	遊び場・しゃべり場・ ほっとタイム(ブレイルム) 健康市場					

あそびのつどい



日程：6月24日（日）10：30～15：00
対象：小学生、中学生
内容：障がいのある子もない子もみんなで一緒に午前中はピザ作り、
午後はコンサート、工作などを予定しています。

定員：30名（応募多数の場合は抽選）

※6月2日(土)締め切り

費用：300円

申込：下倉田地域ケアプラザ
866-2020



ピザは生地作り
からやります！



★「あそびのつどい」は戸塚区障害児・者余暇活動支援事業として運営しております。

健康ライフ講座

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！認知症にならない！
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）



「あげるだけ」でもOK 「もらうだけ」でもOK 「だれでも」参加OK

リユースの会

必要の無くなった乳幼児用洋服などを集めて必要な方にお渡しする「リユース(再利用)の会」を実施します。どなたでも参加OK、もらうだけでもOKです！

日 程：6月1日(金) 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：品物を持ち帰る袋 申 込：不要

【ルール】

- ◆ 各品物の安全性は実際に使う方がご自分で確認してから使用してください。
 - ◆ 品物持ち帰り用の袋はご持参ください。
- ※上記内容についてご理解いただいた上でご参加ください。

事前の物品募集を行っています

受付日時：ケアプラザの開館時間内であればいつでもお持ちください。

※リユースの会当日も受付いたします。

募集対象：130cm サイズ以下の洋服、玩具、絵本、オムツカバー、哺乳瓶(未開封)、おしゃぶり(未開封)、だっこヒモ、幼稚園グッズ(制服、カバンなど)

以下の物は対象外で

靴、ベビーカー、チャイルドシート、ベビーバス、ビデオ、DVD、景品類、カードゲーム、TVゲーム、ぬいぐるみ・ベビーふとん

～お願い～

お持ちになる物品は洗濯済み、補修済み等使用する方が気持ちよく使える状態でお持ちください。

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98号

平成24年5月号

☆もくじ☆

- 1P 花男Dayだより 2P サロンはなだて「人形劇」・展示予定・5月の予定
3P あそびのつどい・健康ライフ講座 4P リユースの会

講演会

いきいきと生涯現役であるために

人生80年、これからの人生を有意義に過ごして、生涯現役をめざしませんか？

5月の「花男Day」は杏林大学の大木先生をお招きして、「いきいきと生涯現役であるために」講座を開催します。講座では健康でいきいきと暮らせる秘訣が聞けます。男性のみなさん講座を是非聞きに来てください。

【日 程】5月12日(土)

【時 間】14:00～16:00
(受付13:30)

【場 所】下倉田地域ケアプラザ

【対 象】男性(年齢制限なし)

※参加希望の方はケアプラザまでお申し込みください。

【申込先】下倉田地域ケアプラザ 866-2020



下倉田ハートプランマスコット モミーちゃん