

はなだんてい〜 花男Dayだより

はみじカラオケわおんの会募集

花男Day内で新しく「簡単デュエットカラオケサークル」が立ち上がりました！！
カラオケのデュエット曲を誰でも唄えるようにアレンジしてハーモニーを楽しみませんか？
見学もOKです。ぜひお申し込みください。

日 程：第2・4火曜日 15:00～17:00
第2土曜日 14:00～16:00（花男Day内）
9月8日（土）花男Dayにてサークル説明会を行います。
初回は9月11日（火）からです。

場 所：下倉田地域ケアプラザ

対 象：老若男女を問わず特に限定しません。

定 員：12名（応募者多数の場合は抽選になります）

担当者：山際 繁

内 容：マイクを使わず、アレンジしたデュエット曲をみんなで楽しく歌います。

費 用：無料

問合せ：下倉田地域ケアプラザ 電話866-2020
※8月の花男Dayはお休みです。
※車でのご来場はご遠慮ください。

サロンはなだて内企画 予約制

親子で遊びに来てね！



プラレールで遊ぼう！

下倉田ハートプラン
マスコット
モミーちゃん

部屋いっぱい広げたプラレールに好きな電車を走らせて遊びましょ
う！電車の持ち込みも大歓迎です！
年齢に関係なく皆様のご参加をお待ちしております。

日 程：8月25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

費 用：無料

定 員：各50名（定員になりしだい締め切らせていただきます）

申 込：受付または電話にて 866-2020



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
※車でのご来場はご遠慮ください。

包括支援センターより

8月8日（水）～申し込み開始
定員 15名



ダイエット道場

肥満、メタボリックシンドロームは、生活習慣病や認知症発生の危険因子と疑われています。
また肥満になると関節への負担も大きくなり膝や腰の痛みが発生しやすくなります。
そんな状態になる前に健康な体を取り戻したいと思いませんか？
そんなに食べていないのに体重が落ちない。お腹のお肉を何とかしたいと感じている方。
ダイエット道場で健康な体を取り戻しましょう！
ひとりではなかなか続かないダイエットもみんなで取り組めば大丈夫。
きっと成果もでるはずですよ。



【対象者】 * おおむね65歳以上（介護認定を受けていない）で以下の要件の人
・メタボ、メタボ予備軍と言われている人
（検診結果や医師から指摘を受けている人）
・BMI（体重Kg÷身長m）が25以上の人
（申し込み時に身長と体重をお聞きしますので分からなくても大丈夫です）

【会場】 下倉田町内会館

【日程・内容】 全8回 木曜日開催

- | | | |
|---------|-------------|---------------------------|
| ① 9月 6日 | 10:00～12:00 | 身体計測他 |
| ② 9月13日 | 14:00～16:00 | 食生活を振り返る・バランスの良い食事について |
| ③ 9月20日 | 14:00～16:00 | ダイエットに効く運動 |
| ④10月 4日 | 10:00～12:00 | 身体計測で変化を確認・個別食事指導・ダイエット運動 |
| ⑤10月18日 | 14:00～16:00 | おすすめダイエットメニュー |
| ⑥11月 1日 | 10:00～12:00 | 身体計測で変化を確認・ダイエット運動 |
| ⑦11月15日 | 14:00～16:00 | ダイエットを継続するには？・外食について |
| ⑧11月29日 | 10:00～12:00 | 3か月のダイエット結果は？ |

【お問い合わせ】 下倉田地域ケアプラザ 866-2020（山本・石田ゆ・岡田）
* 対象者の判断が分からない方はお電話でお問い合わせください。

8月の展示 夏こそ和を楽しもう！！ 第2弾

書道展

8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「楽書会(らくがきかい)」さんの書道展です。皆様ぜひお越し下さい！

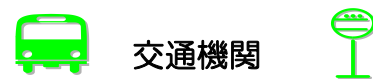
展示期間：8月1日（水）～8月31日（金）
展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下



8月の予定

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

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101号

平成24年8月号

☆もくじ☆

- 1 P ヨコハマいきいきポイント・廃油石鹸を作ってみませんか！
2 P 花男 Day・サロンはなだて
3 P ダイエット道場（包括支援センターより）
4 P 8月展示・8月の予定

ヨコハマいきいきポイントが始まります！！



下倉田地域ケアプラザが8月1日より「ヨコハマいきいきポイント」受入施設になりました。

「ヨコハマいきいきポイント」とは・・・

横浜市が実施する「介護支援ボランティア」事業の愛称です。

介護予防・健康増進や社会参加・地域貢献を通じて生きがいをつくり、受け入れ施設の地域とのつながりや施設利用者の生活を豊かにすることを目的としています。

対象者：65歳以上の横浜市民（介護保険の第1号被保険者）で登録研修会を受講された方です。

登録方法：市内で開催されている研修会に参加して登録した方

活動内容：ディサービスのレクレーション補助・利用者のお話相手・介護予防事業の手伝い

※登録研修に関する問い合わせ ・ヨコハマいきいきポイント事務局 電話671-0294

※ボランティアに関する問い合わせ・下倉田地域ケアプラザ 電話866-2020

廃油石けん作ってみませんか！

普段ゴミとして処理される廃油で素敵な石鹸を作ってみませんか？
石鹸作りを通じて環境について考えてみませんか？

日時：9月19日（水） 10:00～12:00

場所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：1 リットルの牛乳パック 2本・新聞紙 2枚・軍手・ゴーグルまたはサン
グラス（あれば）持ち帰り袋（牛乳パックが入るくらい）

定員：20名（先着順）＜受付開始8月6日（月）～＞

費用：無料

申込：下倉田地域ケアプラザ 地域交流 受付または電話にて 電話866-2020
※車でのご来場はご遠慮ください

下倉田地区消費生活推進委員・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