

下和泉地域ケアプラザだより《210号》

地域ケアプラザは、介護や生活の困りごとの総合相談窓口です。
ご相談の際は、事前にご連絡いただくと助かります。
窓口でのご相談は、9時～18時の間に対応します。(日・祝は17時まで)
第4月曜日は、休館日です。(祝日の場合は翌日の火曜日)
9月は9月28日(月)が休館となります。



イメージキャラクター しもずく

介護予防で、いつまでも自分らしく！

ゆめが丘
健康学校

笑って、動いて、健康づくり

参加
無料

楽しく学んで
元気な毎日と一緒に！

初めての方も
大歓迎！

日程 令和8年10月10日(土)
時間 10:00～11:30
場所 泉区和泉町1202
老健ゆめが丘 1階会議室
駐車場・駐輪場あります。
バス・徒歩でも来場できます。

【内 容】

☆体操☆

座ってもできる基本の体操体力づくり

★ぶち講話★

老健って何!?どんなところ?

お申し込み方法

事前申込 または 当日参加OK!
【申込先】老健ゆめが丘
☎045-800-1717

定 員 20名程度(先着順)

持ち物 飲み物・マスクを
ご持参ください

参加費 無料

お気軽にご参加ください♪

やさしい体操

椅子に座って行う無理のない
体操で、筋力やバランスを維持
し、転倒予防しましょう。

健康のお話

お口の健康・栄養・認知症予防
など、専門職による役立つお話
をお届けします。

楽しく交流

おしゃべりや情報交換で、仲間
づくりやつながりを深めます。

介護老人保健施設の多職種スタッフがサポートします。

理学療法士

運動・体力
づくりの
サポート

作業療法士

生活動作の
維持・向上を
サポート

看護師

健康チェック・
健康管理を
サポート

管理栄養士

栄養・食事
の大切さを
サポート

介護福祉士

生活全般の
支援・安心を
サポート

支援相談員

介護や生活の
相談を
サポート

2026年12月12日(土)…☆体操☆座ってもできる基本の体操 風邪に勝つ運動 ★ぶち講話★気を付けよう!冬に多い感染症
2027年 2月13日(土)…☆体操☆座ってもできる基本の体操 認知症予防体操 ★ぶち講話★認知症と運動
備考・・・ ☆三放課後☆三 ご希望の方は施設内をご案内します♪

【令和8年度 介護予防普及啓発事業「ヨガ風体操講座」】

普段体操している方、体操になじみのない方どなたでも体を動かす機会にしていいただければと思います。気軽にお越しください。

日時：令和8年10月27日(火) 10:00～11:00(受付 9:50～)

場所：下和泉地域ケアプラザ 2階 多目的ホール(駐車場はありません。)

講師：nagomi下飯田体操インストラクター

持ち物： マスク、飲み物、動きやすい服・靴

申し込み：随時 下和泉地域ケアプラザ 802-9920(担当：長谷部)



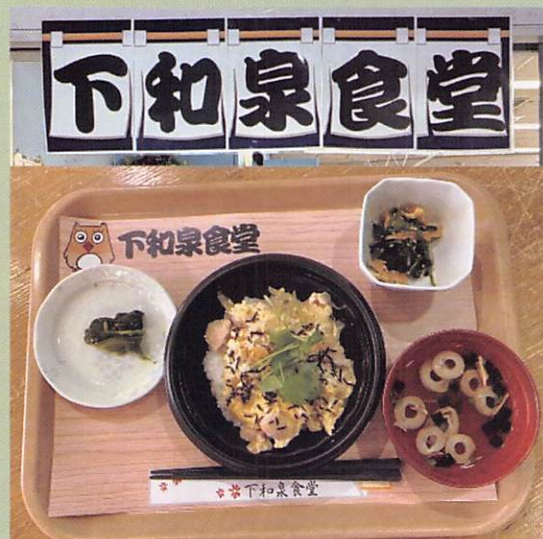
【下和泉デイサービスの日常紹介】

下和泉食堂、1日限りで開店しました！

8月18日(火)に初めてお食事レクを実施しました。地域の就労継続支援B型事業所さんに提供のご協力をいただきました。

デイルーム入口には暖簾風の看板を設置して定食屋さんの雰囲気に。提供時のおぼんにはランチョンマットを付けました。

いつものお昼とはひと味違う雰囲気で利用者様からも大好評でした✨



メニューは親子丼でした！

【気軽に立ち寄れる体操教室のご案内】

予約なしで参加でき、座ってできる体操です。
場所は下和泉地域ケアプラザ多目的ホールです。



9月21日(祝・月) 13時30分～14時30分 体操指導士：磯野 志保 先生

10月19日(月) 13時30分～14時30分 体操指導士：藤本 真紀 先生

11月16日(月) 13時30分～14時30分 体操指導士：藤本 真紀 先生

【協力医相談日のご案内】

直近は9月4日(金)、10月2日(金)、
10月30日(金)の13時～14時です。

場所は下和泉地域ケアプラザです。

ご家族やご自身の健康について相談ができます。予約制ではありません。

どなたでもお気軽にご相談ください。

協力医は柏木医院の柏木先生です。

柏木医院 院長
柏木 昭人 先生



開催中! 【認カフェ ぽかぽかサロン】

- ・日時：9月23日(水)
13:30~14:30
- ・場所：下和泉連合町内会館
- ・参加費：100円



認知症カフェ ぽかぽかサロンを毎月第4水曜日に開催をしています。歌ったり、体操したり、カフェをゆっくり楽しみながら開催しています。

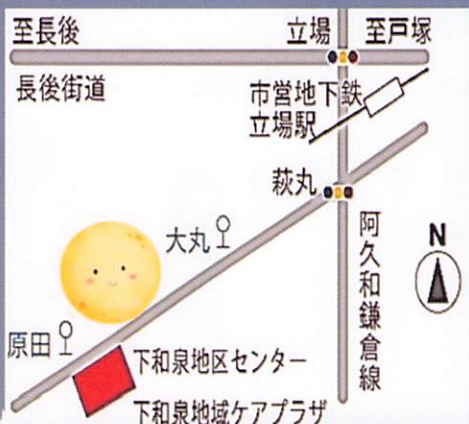


カラオケ・口の体操

Instagramもチェック
してみてください！



@SHIMOIZUMI_Y045



下和泉地域ケアプラザだより〈第210号〉

発行日：令和8年8月21日

発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会
横浜市下和泉地域ケアプラザ

責任者：所長 高橋 真登香

連絡先：泉区和泉が丘1-26-1

TEL：802-9920

FAX：802-9927

□本誌記載の講座等に申込された方の個人情報は当該講座のみに使用され、目的外に使用されることはありません。

□本誌記載の内容を許可なく転載することはお控えください。