

下和泉地域ケアプラザだより

〈第152号〉

地域ケアプラザは、介護の悩みなど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。
相談時間は、9時～17時です。第4月曜日は、休館日になります。



イメージキャラクター しもずく

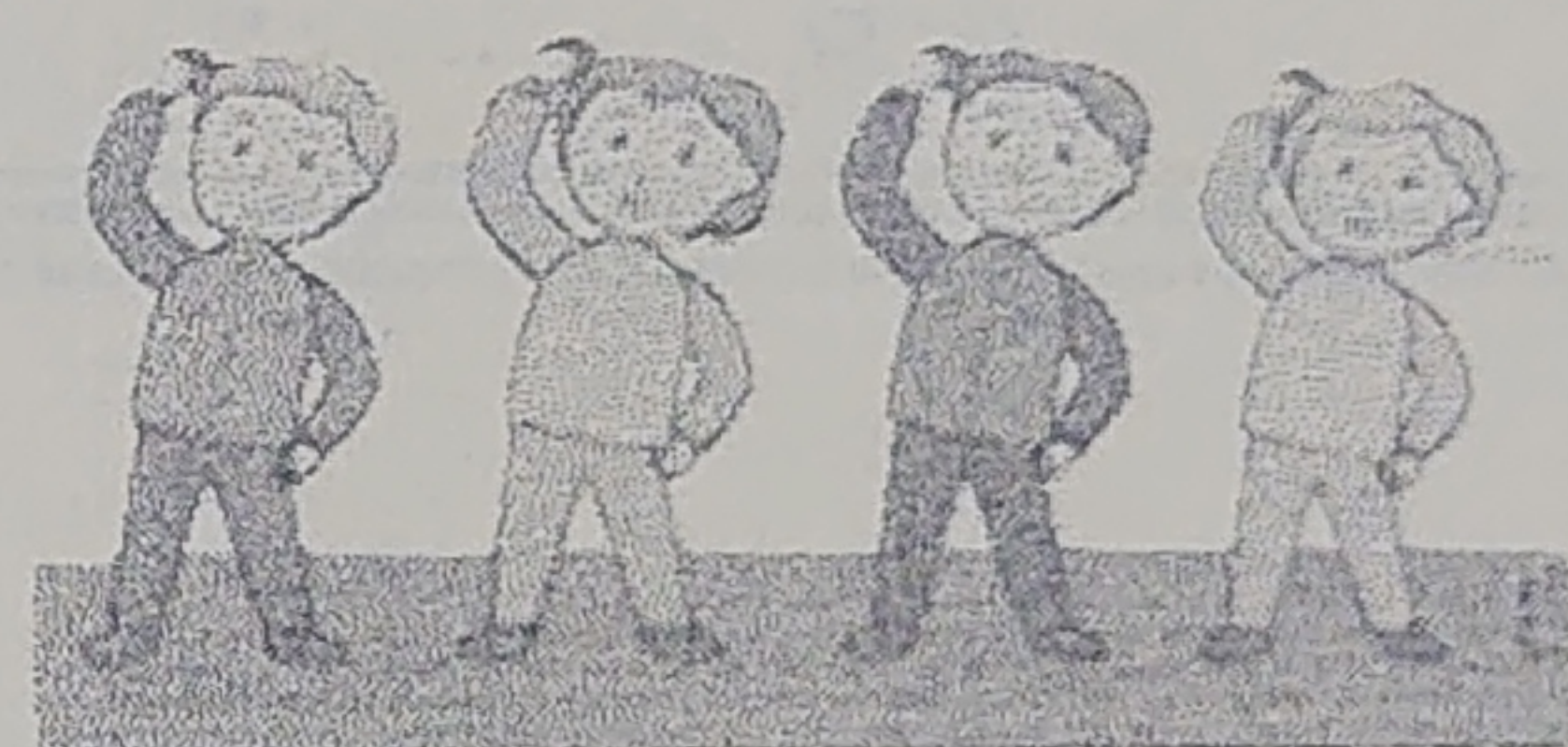
健康づくり講座

GoGo 健康!!横浜市介護予防普及啓発事業

ふまねっと 体験講座

開催日時 12月20日(月)

10時～11時30分



開催場所 下和泉地域ケアプラザ 多目的ホール

講座内容 ふまねっと運動 参加費:無料

講師 高野氏・村田氏・中津山氏

持ち物 飲み物・タオル・運動しやすい服装・靴

申し込み方法 11月20日(土)10時～

電話 802-9920 電話連絡で先着順

『ふまねっと』とは？

50センチ四方の大きなマス目でできた「あみ」の上を踏まないように、ゆっくり歩く運動です。

頭と体を使って楽しく参加できる体操です。

運動が苦手な方も

初めてでも大丈夫！

まずは体験してみてください。



ふまねっと
実践の場

『しもずく体操の会』

ふまねっと運動を中心に仲間作りを行いながら、楽しく運動ができるように活動しています。

場所：下和泉連合町内会館

参加費：¥200

活動日：第4月曜日 10時～11時30分

参加希望の方は、ケアプラザまでお問合せください。





クリスマス会



開催日：12月25日（土）

14時00分～15時45分

参加費：¥200 クラフト代・持ち帰りの菓子代含む

募集人員 20名まで 小学生以上

（大人の参加はできません）

詳しくは、ケアプラザの
掲示ポスターをご覧ください



作品イメージ

11月20日（土）10時～

電話で申込み開始

電話：802-9920 下和泉地域ケアプラザ

介護者の集い



介護の経験者や専門職、医師等とお悩みやお気持ちを語り合ってみませんか。

「しもづく劇団」による認知症に関する朗読劇もあります。

日時：令和3年12月3日（金）13:00～14:00

会場：下和泉地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：現在介護をされている方や経験者

しもづく劇団

地域住民で結成されたグループ
です。日常に起こる身近
な出来事を朗読劇にして
皆さんにお届けします。



お申込み
お問い合わせ

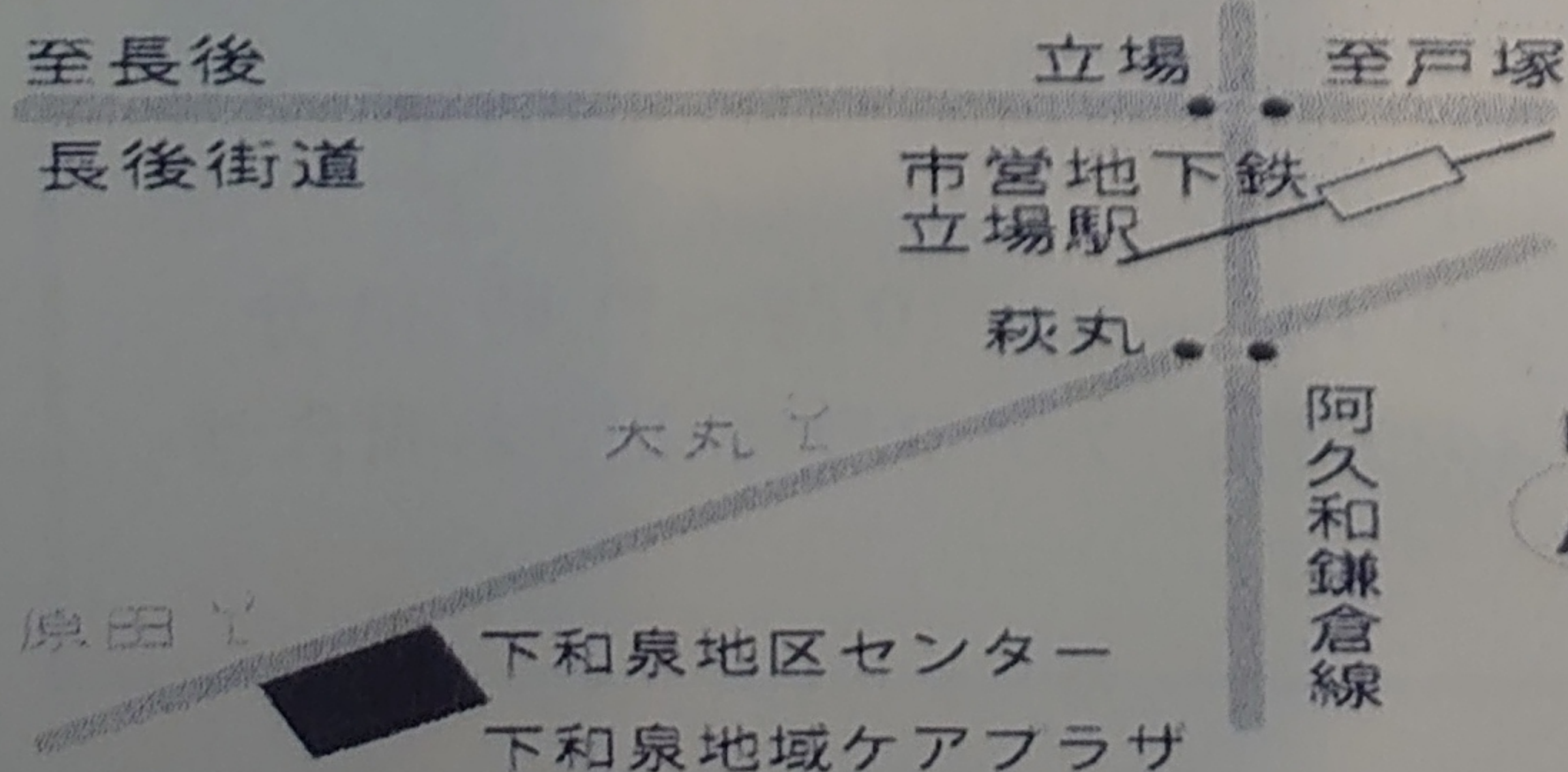
☎ 802-9920

下和泉地域ケアプラザ 伊佐・中村

エレベーター更新工事のお知らせ

下和泉地区センター・下和泉地域ケアプラザのエレベーターが更新工事に入ります。ご迷惑をおかけしますが、工事期間中はエレベーターが使用できなくなります。また工事に伴う騒音が発生しますので、ご注意ください。

工事期間（予定） 令和3年11月8日～令和4年2月18日



下和泉地域ケアプラザだより〈第152号〉

発行日：令和3年10月22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 好朗

連絡先：泉区和泉が丘1-26-1

TEL：802-9920

