

下和泉地域ケアプラザだより

《第164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。

- 代表電話（貸館の予約等） 045-802-9920
- 福祉に関する相談電話 045-802-9926

第4月曜日は、休館日です。



イメージキャラクター しもぞく

令和4年度 介護予防普及啓発強化事業 栄養講座

旬の野菜で簡単クッキング講座



日 付：12月 5日（月） 10時～12時

受付開始：11月13日（日） 10時～

下和泉地域ケアプラザ 電話802-9920

対象：おおむね60歳以上 募集定員：15名

会費：なし（調理は行いません。少量の試食あり）

場所：下和泉地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：管理栄養士 秋山 芳子氏

栄養の基礎となる「主食」「主菜」「副菜」を学びます
男性限定の「男のかんたんクッキング」の紹介もあります

共催：男のかんたんクッキング



パパと作るクリスマス料理教室

日 付：12月17日（土） 10時30分～12時30分

受付開始：11月20日（日） 10時～

下和泉地域ケアプラザ 電話802-9920

対象：パパと小学生以上の親子

定員：親子4組まで（きょうだい参加も可能です）

会費：¥2,500- 当日集金

場所：下和泉地区センター 調理室

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・上履き・持ち帰りの袋・飲み物

調理内容：【持ち帰り】ブーケサラダ・チキンレッグ・
さつまいもと野菜のケーキサレ
【試食のみ】スープ

共催：下和泉地区センター



ぽかぽかマップを使って歩いてみよう！ ～ぽかぽかウォーキング～

みなさまのお気に入りの場所を集めた「ぽかぽかマップ」を使って、ときめきポイントを巡ります。

各ポイントで地域住民によるプチ歴史紹介、「生活介護事業所 るあな」さんの干し野菜・「パン工房つくし」さんのパンをお土産で購入できるなど、大満足のウォーキングイベントです！

コース



2.7 kmをゆっくり休憩しながら
2時間ほどで歩きます！

START

GOAL

開催日 11/28(月) 10:30～12:30

受付開始 11/8(火)10:00～ 電話802-9920 (担当 木村)

対象 どなたでも **定員** 15名

会費 無料

集合場所 ①下和泉地域ケアプラザ 10:30

②下和泉連合町内会館 10:50

わたしのお気に入りの場所
ときめきポイントを紹介！



移動販売 ～ぽかぽかマート～



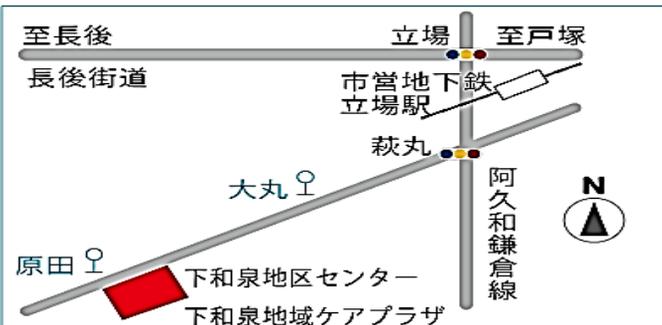
10/7(金)から実施時間が下記のとおり変更となりました。

11/3(木)から下和泉連合会館の拠点が追加となります！

レシピに詳しいさかな屋さんやおいしい自家製パン屋さん、元気でパワフルな八百屋さんがみなさまのご来店をお待ちしております！

場所	時間	販売店
「かけカフェ」 下和泉4-29-15	第1木 14:00～14:30 毎週金 10:10～10:30	ローソンさん さかな屋さん・パン屋さん
下飯田町926-35付近	毎週金 10:40～11:00	さかな屋さん・パン屋さん (第2,4金 八百屋さん)
「下和泉連合町内会会館」和泉町1324	第1木 14:40～15:10 毎週金 11:10～11:30	ローソンさん さかな屋さん・パン屋さん

※各講座の詳細は、ケアプラザで配布しているチラシをご覧ください！



下和泉地域ケアプラザだより〈第164号〉

発行日：令和4年10月28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

FAX：802-9927

