

ケアプラザ通信



▲ホームページ

講座案内

5月開催イベントのご案内

男性のための運動講座

筋トレ！で若返り！

男性限定

開催日：5月8日（月）、15日（月）、
29日（月） 全3回コース

時間：13:30～15:00

内容：歩き方からの筋力アップ
チューブを使用したの筋力アップ

定員：10名

対象者：地域にお住いの男性

持ち物：タオル、飲み物



ピヨピヨひろば 共催：子育て支援拠点いっぽ

5月11日は北八朔公園で外遊び 企画

開催日：5月11日（木）

時間：10:30～12:00

場所：北八朔公園

対象者：0歳～未就園児とその保護者

参加費：無料 予約不要

※雨天の場合は通常通り10時より

ケアプラザで自由遊びと絵本の読み聞かせとなります



P 有料駐車場有（公園入口）

講座・教室のご案内

歴史謎解き講座

5月は前回3月の講座「慶応三年の薩摩藩」の後編になります。

開催日：5月17日（水）
（毎月第3水曜日）

時間：13:30～15:00

講師：神奈川歴史研究会
理事 真野 信治氏

定員：20名（要予約）

参加費：300円/回

持ち物：筆記用具



ぽちぽち倶楽部

未経験者歓迎

コースター作り無料体験会

開催日：6月14日（水）

毎月第2水曜日開催

時間：13:30～

内容：ハマナカイタリアンでコースター作り（手芸教室）

講師：宮崎 ひろ子氏

定員：12名（要予約）

持ち物：飲み物・メガネ等



ママといっしょに！Yeah！

ベビーマッサージをしながらママと一緒にエクササイズ

開催日：5月2日（毎月第1火曜日）

時間：10:15～11:15 エクササイズ

11:15～11:45 おしゃべりタイム

対象者：0歳～未就園児とその保護者

参加費：500円/回

講師：インストラクター 高田 昌子氏

ほっこりクラブ

介護者のつどい

開催日：6月28日（水）

時間：10:00～12:00

内容：〇〇かるたで頭も身体もリフレッシュ

対象者：介護に興味のある方

介護をしてる方、経験者など

どなたでも参加できます



講座参加の方には、マスク着用を推奨していますのでご協力をお願いします。

申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ

TEL045-931-6275

山下地区の公園 ~みんなで公園に遊びに行こう!~

山下地区にある公園をご紹介します。どの公園にも水道と水飲み場、ベンチが設置されていますので散歩の休憩にも利用できます。各公園の場所は、右下の地図の番号を参照してください。

① **北八朔公園** 緑が丘中学校と山下みどり台小学校の間にある北八朔公園は69,205㎡の面積に雑木林や自然池を有し、花の季節には色とりどりの花、5月には風になびいて泳ぐたくさんの鯉のぼり、6月にはホタル観賞などを楽しむことができます。また、有料駐車場もあります。詳しくは横浜市のホームページをご覧ください。(「横浜市 北八朔公園」で検索)



② **北八朔榎戸公園** 団地前の公園で広さ697㎡に東屋、鉄棒、ブランコ、滑り台と砂場があります。

③ **北八朔第一公園** 桜の木々に囲まれた広さ2254㎡に鉄棒、ブランコ、滑り台(2台)、ジャングルジム、砂場があります。

④ **北八朔第二公園** 開けた広さ2271㎡に鉄棒、ブランコ、中サイズの滑り台、砂場に健康遊具があります。



⑤ **北八朔第三公園** 広さ391㎡にブランコ、滑り台、砂場があります。

⑥ **北八朔第四公園** 広さ2004㎡に鉄棒、ブランコ、小さな滑り台、幼児用遊具があります。



⑦ **西八朔第一公園** 住宅横の広さ232㎡の小さな公園で小さな滑り台、幼児用遊具があります。

⑧ **西八朔第二公園** ヨコヤマユールランド横の広さ255㎡の小さな公園です。



⑨ **谷津田原公園** 谷津田原第一住宅バス停近くの広さ911㎡にブランコがあります。

⑩ **青砥公園** 鶴見川横の広さ1330㎡に東屋、鉄棒、ブランコ、小さな滑り台、砂場、幼児用遊具や健康遊具があります。

⑪ **青砥第二公園** 広さ672㎡に鉄棒、ブランコ、滑り台、砂場があります。

⑫ **青砥第三公園** 広さ663㎡に鉄棒、ブランコ、滑り台、砂場や幼児用遊具があります。

⑬ **青砥第四公園** 広さ650㎡に東屋、ブランコ、滑り台、砂場や幼児用遊具があります。



【山下地区】

公園の場所は★印の位置です。

参考資料:横浜市緑区ホームページ。「横浜市 緑区の身近な公園(地域別・五十音順)」で検索



広報紙「ケアプラザ通信」は山下地域ケアプラザのホームページからでもご覧いただけます。

