



あさがおつうしん

12月号

ご参加
お待ちしております



新春古典落語で学ぶ

「悪質リフォーム詐欺に遭わないための対策講座」

平成27年1月29日(木)13:30~15:00

新年初笑い。悪質リフォーム詐欺に関連する古典落語から、詐欺の手口や強引な営業の断り方などを楽しく学びます。

落語を楽しんでいただくだけでも結構です。
どなた様もお誘いあわせの上、是非ご来場ください。

参加費無料

場所 上白根地域ケアプラザ 多目的ホール
(旭区上白根町112)

内容 悪質リフォーム詐欺に関する古典落語
注意・対策など

講師 金子 光一 氏(一級建築士/極楽亭 とんぼ)

費用 無料 **定員** 20名(先着順)

締切 1月28日(水)まで **申込** ☎951-3966



こんな場合の対応は？

「屋根を見せてください」
「屋根瓦にヒビが入ってます。地震がきたら危険ですよ！！
今ならキャンペーン中で、200万円のところ100万円がいいです」
「今契約すると手すりの工事はサービスします」

地震で崩壊したら危険です！
耐震リフォームしましょうよ。
今なら半額キャンペーン中です！



第2期

おやすみ前の リラックスヨガ講座

5回連続講座
参加者募集



呼吸法を学び、心も体もリラックスしていくヨガです。
寒さで身体が固くなりがちの冬！
アロマの香りで癒されながら、身体を調整することで血流が良くなります。
終わった後は、深い眠りを導きます。

日程
(土)

1/17
(土)

1/31
(土)

2/7
(土)

2/21
(土)

3/7
(土)

時間 18:00～19:30

対象：20歳以上の方 場所：上白根地域ケアプラザ

定員：15名 応募多数の場合は抽選

費用：1回につき、300円（保険代等として）

申込：上白根地域ケアプラザまで（電話951-3966）

締切：12月20日（土）※12/22（月）までに連絡がない場合はご参加いただけません。

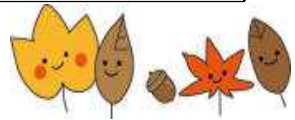
講師：松岡 小織氏 NPO法人日本予防医学療術協会認定講師



【第1期の様子】

ご報告

ふれあい交流展を開催しました！！



11月23日～24日、毎年恒例の「ふれあい交流展（作品展）」を開催しました。
作品をご出展、またご来場いただき、誠にありがとうございました。
例年以上の盛り上がりとなりました！！



【展示会場】



【展示会場】



【旭陵高校 茶道部 実演】



【バルーンアート】



【コーヒーボランティアの皆さん】



【ハンドマッサージオイルづくり】

こちら「地域包括支援センター」です

～8020(ハチマルニイマル)運動～

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから、とわれています。

見て納得の
“福祉便利情報”
をご紹介します！

8020運動は厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指してください！（日本医師会HPから引用）

講座を
開催します！

イキイキ

健口講座

日時:平成27年1月20日(火) 13:30～15:30

場所:上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

内容:口の働きについて・誤嚥性肺炎について・正しい歯磨きの仕方・義歯について

講師:歯科衛生士 坂井 委子氏

対象:おおむね65歳以上の方

定員:約20名

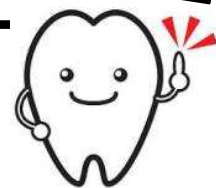
参加費:200円(保険料等)

持ち物:牛乳パックを半分に切ったもの(ヨーグルトパックでも可)・手鏡

申込:平成27年1月9日(金)までにケアプラザへ電話もしくはご来館下さい。

ご提供いただいた個人情報 は本事業のみに利用し、目的外の使用は致しません。

※応募者多数の場合は抽選させていただきます。その際、落選した方のみご連絡させていただきます。



ぜひご利用ください！12月の「もの忘れ&健康相談」

12月の開催日は次の通りです。お気軽にお越しください。

先生のご都合で日程が変更となる場合があります。

念のため、ご来館の際はケアプラザまでご連絡ください。

◎日時：12月3・10・17日 各水曜日

午後1時30分～午後2時15分 ※要予約

《12月は第1・2・3水曜日です》

◎場所：上白根地域ケアプラザ2階 地域ケアルーム

◎協力医：はしば内科クリニック 橋場友則 院長

ご相談は
無料です



申込・問い合わせ先：951-3966(電話)

12月の予定表

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
	1	2	3 ★成年後見制度説明会 14:00～ ★手作りボランティア 13:30～ ★物忘れ&健康相談 13:30～ 【予約優先】	4	5 ★にこにこ パタンク 10:00～	6
7	8	9 ★お菓子教室 10:00～ ★ぷらざかふえ 「ゆるり」 13:00～ 【参加自由】	10 ★手作りボランティア 13:30～ ★物忘れ&健康相談 13:30～ 【予約優先】	11 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】	12 ★金曜いこいの 広場 10:30～	13 ★ワイワイあさひ クリスマス会 12:30～
14	15	16	17 ★カラオケ倶楽部 10:00～ 【参加者募集中】 ★手作りボランティア 13:30～ ★物忘れ&健康相談 13:30～ 【予約優先】	18 ★ちびゆるり 13:00～ 【参加自由】 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】	19 ★にこにこ パタンク 10:00～ ★上白根農園 9:30～	20 ★お茶のみサロン 13:00～ 【予約制】
21 休館日	22	23	24 ★転ばん体操 10:00～	25 ★囲碁将棋 「遊和会」 13:00～ 【参加者募集中】 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】	26	27
28	29	30	31	1/1	2	3
12月29日～1月3日は休館日となります						



ぷらざ
・かふえ

ゆるり

開催してます

挽きたてのコーヒーを
淹れてます。

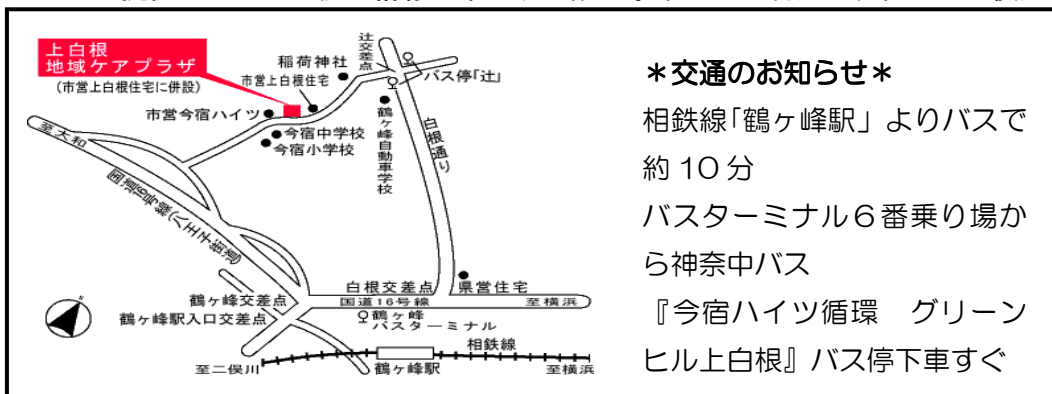
毎月第2火曜日にぷらざ・かふえ・ゆるりを開催しています。お友達同士のおしゃべり、
おりがみ、手芸、読書、囲碁将棋、音楽鑑賞にご利用ください。

※参加費1回100円 お茶を楽しむだけでもOKです。是非一度、おこしてください。



各事業の参加お申し込みは、上白根地域ケアプラザまでご連絡ください。

※ご提供いただいた個人情報は本プラザ該当事業のみに利用し、目的外の使用は致しません。



交通のお知らせ

相鉄線「鶴ヶ峰駅」よりバスで
約10分

バスターミナル6番乗り場から
神奈中バス

『今宿ハイツ循環 グリーン
ヒル上白根』バス停下車すぐ

2014年11月30日発行

発行 上白根地域ケアプラザ
旭区上白根町112

責任者 助廣 一則

電話 951-3966

FAX 951-3971

★お問い合わせはこちらまで★