



あさがおつうしん

2月号



ふれあい餅つき大会

餅つき体験もできます
一緒に餅つきしてみませんか？



日程：2月8日（日）10:00～ 餅つき開始

★販売は11:15から ※小雨決行

場所：上白根地域ケアプラザ 駐車場にて販売

販売：1パック（あんこ・きなこ各1個）100円
お一人さま2パックまで



☆先着100名様には豚汁無料!!

募集中!


上白根地域ケアプラザで活動中のグループが
メンバーを大募集です!!

♪ヨガサークル（マルヨガサークル）

開催日 第2水曜日 & 第4火曜日

時間 15:00～16:30

参加費 2,000円/月

場所 上白根地域ケアプラザ 

申込 090-1052-8617(田中)

☆子育てサークル（親子グループ 遊）

開催日 第1・第3・第4木曜日

時間 10:00～12:30

内容 親子遊び、季節ごとのテーマ遊び、高齢者の方との交流会

申込 045-951-3966(ケアプラザ)



心も身体も 笑顔に！



笑いヨガ☆☆

笑いヨガとは・・・

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた運動法です☆

笑うことで多くの酸素を自然に身体に取り入れることができ、だれでも楽しみながらご自分のペースで行うことができます！

笑うこと、笑いあうことで健康にも良いと言われています。

一緒に笑い、体操し、心身ともにスッキリしませんか？(*^_^*)♪

日時：平成27年3月24日(火) 10:00～11:30

場所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：ストレッチ・笑いヨガ・レクリエーション

講師：ラフターヨガ & ヨガインストラクター みや子 氏

持ち物：タオル・飲み物・室内履き

定員：25名

参加費：無料

今年も

行います！

申込方法：3月17日(火)までに



ケアプラザへご来館 いただくか、

951-3966までお電話下さい



◎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。

【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】

こちら「地域包括支援センター」です

講座のご案内 ～葬儀やお墓のこと考えていますか～

見て納得の
“福祉便利情報”
をご紹介します!



今だから考える葬儀・お墓のこと

ご自分の葬儀やお墓の準備はできていますか？最近では「家族葬」や「直葬」という葬儀の形式、「樹木葬」や「散骨」というお墓の形式増えています。

それぞれのご事情により、今あるお墓に入るのか、今あるお墓を永代供養して、自分は散骨を希望するのか選択肢は様々です。まずは、どんな選択肢があるのか、そして、ご自身であれば何を希望するのかを今から考え準備しておくことが重要です。「まだ早い」が「もう遅い」になる前に考えてみませんか。

平成27年3月4日(水)13:30~15:00

最近流行の樹木葬、興味がある。

一般的な葬儀と家族葬って費用はどれくらい違うの？

自分の体を献体して役立てたい。

直葬ってなに？

お墓の引っ越して大変なの？

場 所
内 容

上白根地域ケアプラザ
最近の葬儀・お墓事情
今しておくべき大切なこと

講 師

NPO法人 クオリティオブライフ

参加費

無料 定員 30名(先着順)

申 込

上白根地域ケアプラザ (旭区上白根町112) 電話 951-3966 まで

締 切

2月28日(土)まで



ぜひご利用ください！2月の「もの忘れ&健康相談」

2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になる事があります。
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 : 2月4・18・25日 各水曜日
午後1時30分~午後2時15分 ※要予約
《2月は第1・3・4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



申込み・問い合わせ先：951-3966(電話)

2月の予定表

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
1	2	3 ★お菓子づくり講座 10:00～	4 ★転ばん体操 10:00～ ★手作りボランティア 13:30～ ★物忘れ&健康相談 13:30～ 【予約優先】	5 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】	6 ★にこにこパタンク 10:00～	7 ★リラックスヨガ 18:00～ 
8 ★餅つき大会 10:00～ 販売 11:15～	9 	10 ★ママと子どものヨガ 10:15～ ★ぷらざかふえ「ゆるり」 13:00～ 【参加自由】	11	12 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】	13 ★金曜いこいの広場 10:30～	14
15 休館日	16	17 ★遺言講座 13:30～ 【参加者募集中】 	18 ★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】	19  ★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】	20 ★にこにこパタンク 10:00～ 	21 ★お茶のみサロン 13:00～ 【予約制】 ★リラックスヨガ 18:00～
22	23	24	25 ★転ばん体操 10:00～ ★手作りボランティア 13:30～ ★物忘れ&健康相談 13:30～ 【予約優先】	26 ★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】	27 ★金曜いこいの広場 10:30～	28



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。

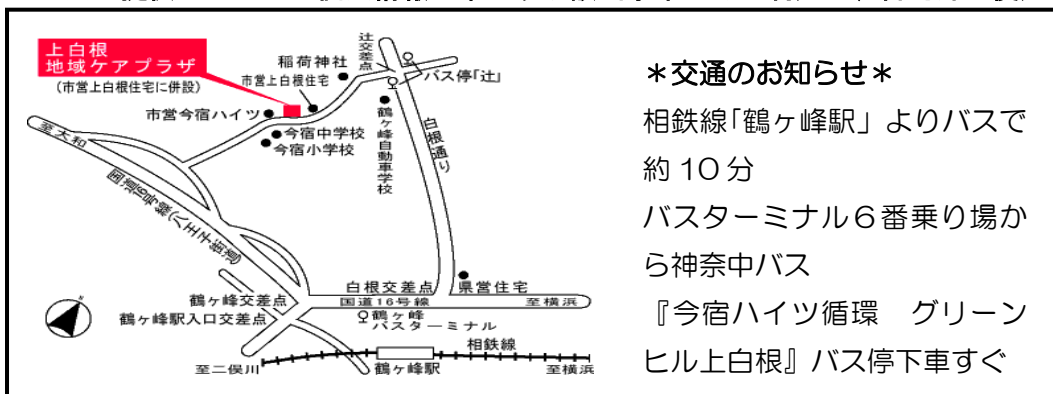
毎月第2火曜日にぷらざ・かふえ・ゆるりを開催しています。お友達同士のおしゃべり、おりがみ、手芸、読書、囲碁将棋、音楽鑑賞にご利用ください。

※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

2015年1月25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★