



あさがおつうしん



心も体もリラックス

はじめてのヨガ講座

ご好評につき
第2弾!

体の硬い方、運動が苦手な方、老若男女問わずできる優しいヨガです。少人数クラスなのでアットホームで講師がゆっくりと丁寧に一人一人と向き合あって指導してくれます。

仲間を作って、一緒にじっくりヨガを始めたい方を募集します!

日程：5月14日、27日、6月4日、24日、
7月9日、22日
全6回 第2水曜日(6/4のみ第1水曜日)、
&第4火曜日

全日程：15:00~16:30

対象：20歳以上の方

参加費：1回 300円

定員：15名(先着順)

場所：上白根地域ケアプラザ 持ち物：飲み物・タオル

服装：伸縮性のある服装

申し込み：上白根地域ケアプラザまで(電話 951-3966)



2013年インドにてヨガを深めてきました。ポーズだけでなく哲学も学びヨガの深さに驚き、そして広めていきたいと心から思うようになりました。心身共にリラックスできるヨガを出来るだけ多くの人に広めていきたいと思っています。

講師より



ヨガを体験して①

ヨガに参加した翌日の体がとても軽くなりました。



ヨガを体験して②

呼吸を整えることで、日々穏やかな気持ちになりました。



ヨガを体験して③

初心者でも、無理なく、自分のペースで出来ました。

報告 障害児者支援事業

2月11日に「親子でしあわせパンケーキづくり」を開催しました。個別支援級に通うお子さんとお母さん、そして地域の民生委員・主任児童委員と一緒においしいパンケーキを作りました。

参加者からは、「障害理解というとなかなか難しいのですが、『本人を知ること』、『顔見知りになること』、こんな簡単なことが障害者支援で一番大切なことなんですね」というご意見がありました。参加者の皆さんは「今度、街で会ったらお互いにあいさつしようね」と約束して閉会となりました。

今後もこういった交流の場を作っていきますよ！



募集 手作りボランティアさん募集

ケアプラザで活動している「手作りボランティア」はケアプラザで使用する座布団やプラカード入れを手作りしています。手作りの品々は温かみがあり、ケアプラザをアットホームな雰囲気にしてくれます。

手芸好きな仲間と一緒に、楽しくおしゃべりしながらケアプラザのボランティアをしてみませんか。

日時：毎週水曜日 13:30~16:00

場所：上白根地域ケアプラザ

2階 ボランティアルーム

対象：裁縫や編み物など手芸が好きな方

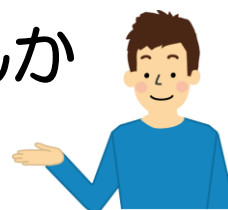


横浜市社会福祉協議会・苦情解決制度のごあんない



上白根地域ケアプラザの事業やサービスについて

ご要望や苦情はありませんか



- まずはお気軽に職員にお話ください。

上白根地域ケアプラザ

実務責任者

電話 951-3966

所長 助廣一則

- 法人本部、または中立・公正な立場から、あっせん調整を行う

「苦情解決調整委員」がお受けすることもできます。

ご相談の秘密を守り、責任をもって対応にあたらせていただきます。



社会福祉法人横浜市社会福祉協議会

横浜市中区桜木町1-1 横浜市健康福祉総合センター7階

電話 201-2096

FAX 201-8385

苦情解決調整委員

法律分野の有識者

宮下京介さん

福祉分野の有識者

小野敏明さん

人権分野の有識者

唐澤 榮さん

こちら「地域包括支援センター」です

～ 自分のペースで健康維持を ～

見て納得の
“福祉便利情報”
をご紹介します!



＊ ＊ 転ばん体操2014 ＊ ＊

自分ひとりでやるよりもみんなと一緒に身体を動かして、
今よりもっとステキになりませんか？

《日 時》 水曜日 10:00～11:30

平成26年 5月14・28日 / 6月11・25日 / 7月9・23日

8月6・27日 / 9月10・24日 《全10回》

《場 所》 上白根地域ケアプラザ1階 多目的ホール

《内 容》 介護予防体操 ・ レクリエーション

《講 師》 横浜市体育協会公認 介護予防体操指導員 みやこ先生

《対 象》 介護予防に興味のある方でおおむね65歳以上の方

《定 員》 30名

《参加費》 10回で1,000円

＊第1回時にお支払いいただきます。

《持ち物》 飲み物、タオル、室内履き

《申 込》 5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！4月の「もの忘れ&健康相談」

4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 : 4月2・9・23日 各水曜日
午後1時30分～午後2時15分 : ※要予約

◎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)

4月の予定表

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
30	31	1 	2 ★物忘れ& 健康相談 13:30~ 【予約優先】	3	4	5
6	7 	8 ★ぶらざかふえ 「ゆるり」 13:00~ 【参加自由】	9 ★物忘れ& 健康相談 13:30~ 【予約優先】	10 	11 ★金曜いこいの 広場 10:30~	12
13	14	15	16	17	18	19 ★お茶のみサロン 13:00~ 【予約制】
20 休館日	21	22 	23 ★物忘れ& 健康相談 13:30~ 【予約優先】	24 ★囲碁将棋 「遊和会」 13:00~ 【参加者募集中】	25 ★金曜いこいの 広場 10:30~	26 
27	28	29	30	1 	2	3

ぶらざ
・かふえ

ゆるり

開催してます

毎月第2火曜日にぶらざ・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。

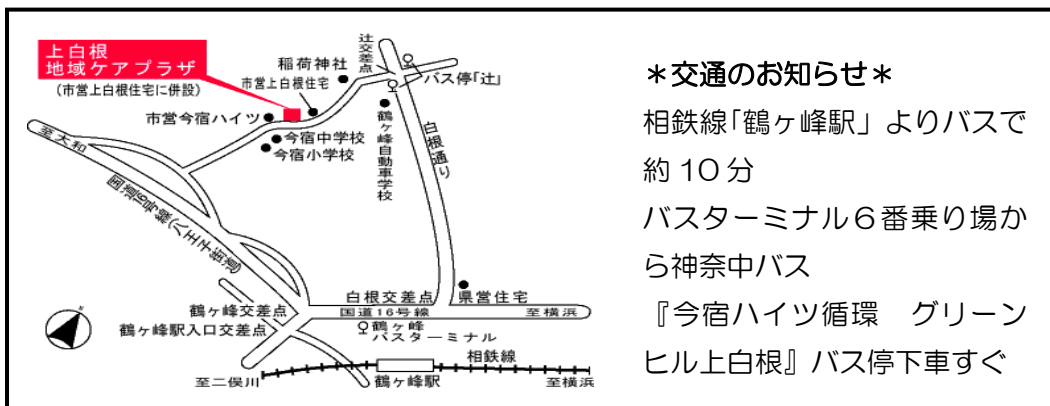
※参加費 1回100円

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3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★