



あさがおつうしん



募集 美味しいコーヒーの淹れ方講座

「美味しいコーヒーを楽しみたい」、「コーヒーを美味しく淹れておもてなししたい」、そんなあなたに喫茶店マスターが美味しく淹れるコツをお教えします。コーヒーミル、ドリッパーやサイフォンを使って自分のコーヒーを極めてみませんか。

日時：



7月11日
(金)

7月18日
(金)

7月25日
(金)

Aグループ 13:00～14:30
Bグループ 15:00～16:30

※7月25日は合同開催13:00～16:30

参加費：500円（全3回分）

内容：熟年カフェのマスターの指導のもと、コーヒー豆をミルで挽き、ドリッパーやサイフォンを使ってコーヒーを淹れます

対象：20歳以上の方 場所：上白根地域ケアプラザ 持ち物：エプロン・タオル・水筒

講師：現役喫茶店マスター 定員：10名（A・Bグループ各5名） ※応募多数の際は抽選

申込：7月5日（土）までにお電話または窓口まで。

7月8日（火）までにご連絡がない場合にはご参加いただけます。

募集 季節のお菓子作り講座募集

美味しく、かつヘルシーなお菓子を作れるようになればいいと思いませんか？

食を通じた健康づくりを考えながら、美味しい季節のお菓子作りを学びます。

日時：

7月8日
(火)

8月12日
(火)

9月9日
(火)

毎月第2火曜日 10:00～12:30

参加費：500円（全3回分） 場所：上白根地域ケアプラザ

内容：季節のお菓子作り（和菓子・洋菓子） 第1回目は寒天スイーツ

講師：旭区ヘルスメイト

対象：20歳以上の方 定員：10名 ※応募多数の際は抽選

申込：6月30日（月）までにお電話または窓口まで。

7月1日（火）までにご連絡がない場合には参加いただけます。



募集

歌って元気！ 上白根カラオケ倶楽部

日程：7月～9月

1コース：毎週木曜日 18：00～20：00

2コース：第3水曜日 10：00～12：00

対象：20歳以上の方

定員：各コース20名 ※応募多数の際は抽選

参加費：無料

場所：上白根地域ケアプラザ

内容：カラオケ

申込：6月30日（月）までにお電話または窓口にて

7月1日（火）までにご連絡がない場合はご参加いただけません。



プレオープン

1コース：6月5, 12, 19, 26日（木）

18：00～

2コース：6月18日（水）

10：00～

申し込み不要・参加自由です。

まずは体験してください！！



上白根ふれあい農園

上白根地域ケアプラザに農園があることをご存知ですか？「かみしらねふれあい農園」では農園ボランティアさんのご協力のもと、夏野菜（じゃがいも、茄子、ゴーヤ、トマト、大根）がすくすくと育っています！！今から収穫が楽しみです♪

募集

農園ボランティアさん 随時募集中です！！

活動日：原則第2金曜日 9:30～

※野菜の育ち具合や天候により変更になることがあります。

場所：上白根地域ケアプラザ

対象：20歳以上の方

内容：農園、プランター花の手入れ

お問合せ：関心のある方はケアプラザまでお問い合わせください。



【作業の様子】

募集「親子でお祭いさわぎ」参加親子追加募集

日時：平成26年6月19日（木） 10:00～12:00

参加費：100円

場所：上白根地域ケアプラザ

内容：子ども縁日・盆踊り
手遊び、紙しばい

対象：概ね2～3歳までの幼児と保護者の方

定員：20組 ※応募多数の際は抽選

参加費：100円

申込：6月16日（月）までにお電話または窓口まで

6月17日（火）までにご連絡がない場合はご参加いただけません。

協力：親子サークル「遊」

締切迫る！！

今すぐお申し込みを



こちら「地域包括支援センター」です

～ 自宅で簡単、リラックス ～

見て納得の
“福祉便利情報”
をご紹介します!



桜の季節もあっという間。ようやく過ごしやすい時期になってきましたが、皆さまいかがお過ごしですか？

今月号では自宅で出来る簡単な体操をご紹介します。

運動する事で転倒防止、安定した歩行の確保、リラックス効果もあります♪♪

無理のない範囲で身体を動かし、笑顔で元気に過ごしましょう！！

～前屈～

1. 床の上に足を投げ出して座る
2. 息を吐きながら身体を前に倒す
3. 息を吸いながら身体を起こす

POINT！

⇒おへそを膝に付けるように



～かかと上げ・つま先上げ～

1. 両足のつま先を上げ下げする
この時すねに意識を
2. 両足のかかとを浮かしつつつま先立ち
この時ふくらはぎに意識を

POINT！⇒ゆっくりと意識しながら



～膝曲げ伸ばし～



1. 椅子に浅めに腰かけて椅子のふちを持つ
2. 片方の足を図の様に伸ばす
3. 伸ばした足のつま先を自分の方へ曲げる

POINT!⇒足を伸ばす時は息を吐きながら

今回ご紹介させていただいたものはあくまでも一般的なものになります。

膝や腰に痛みのある方は主治医と相談し、くれぐれも無理のない範囲で行ってください。

ご不明な点等ありましたらお問い合わせください！

ぜひご利用ください！6月の「もの忘れ&健康相談」

6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。






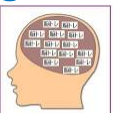
- ◎日 時 : 6月4・11・25日 各水曜日
午後1時30分～午後2時15分 ※要予約
- ◎場 所 : 上白根地域ケアプラザ2階 地域ケアルーム
- ◎協力医 : はしば内科クリニック 橋場友則 院長

ご相談は
無料です



申込み・問い合わせ先：951-3966(電話)

6月の予定表

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
1	2	3	4 ★初めてのヨガ 15:00～ ★物忘れ&健康相談 13:30～ 【予約優先】	5 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加自由】	6 ★にこにこペタンク 10:00～ 	7
8	9 	10 ★ぶらざかふえ 「ゆるり」 13:00～ 【参加自由】	11 ★転ばん体操 10:00～ ★物忘れ&健康相談 13:30～ 【予約優先】	12 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加自由】	13 ★金曜いこいの 広場 10:30～	14
15 休館日	16	17 	18 ★カラオケ倶楽部 10:00～ 【参加自由】	19 ★親子でお祭り さわぎ 10:00～【申込制】 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加自由】	20 ★にこにこペタンク 10:00～	21 ★お茶のみサロン 13:00～ 【予約制】
22	23	24 ★初めてのヨガ 15:00～	25 ★転ばん体操 10:00～ ★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～ 【参加自由】 	27 ★金曜いこいの 広場 10:30～ 	28 
29	30					

ぶらざ
・かふえ

ゆるり

開催しています

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。

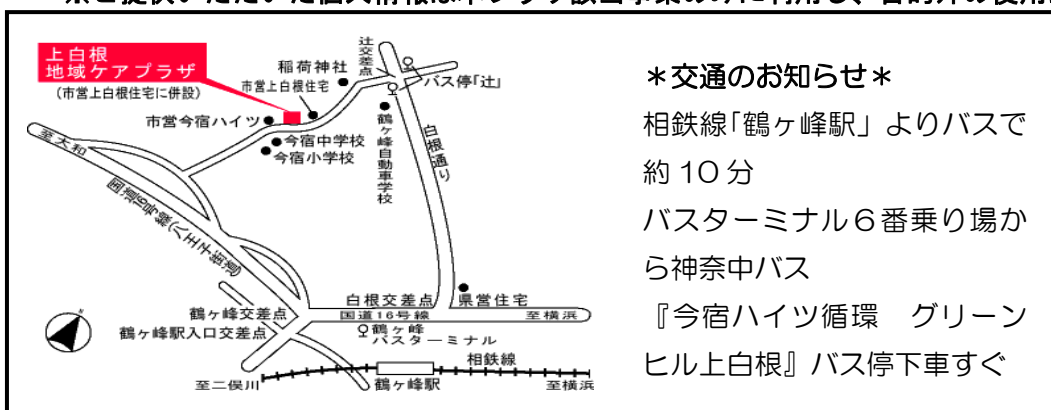
※参加費 1回 100円

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5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★