



あさがおつうしん



秋の新規講座開講!!

アロマテラピー
講座→P1



手縫いで
巾着作り→P2



おやすみ前の
リラックスヨガ講座→P2



ポラも
募集

ママと子どもの
仲良しヨガ講座→P3

キムチ作り
講座→P3



栄養講座
→P4



ポラも
募集

好きな香りでリフレッシュ・アロマ講座

日時

9月8日
(月)

10月20日
(月)

11月17日
(月)

10:00~12:00



参加費：1回につき、500円（材料費等として）

内容：9/8（月） アロマの効果、バスソルト作り

10/20（月） ハンドトリートメント

11/17（月） 自然香水作り

対象：20歳以上の方で全日程参加できる方

講師：高原 幸子氏 公益社団法人 日本アロマ環境協会 アロマテラピー資格認定

定員：10名 ※応募多数の際は抽選

申込：8月31日（日）までに、お電話または窓口まで

※9月1日（月）までにご連絡がない場合にはご参加いただけません。

手縫いで巾着作り

日時：平成26年10月1日（水）13：30～15：30

内容：手縫いで巾着作り
対象：20歳以上の方
場所：上白根地域ケアプラザ
定員：10人 ※応募多数の際は抽選
参加費：300円（材料費等として）
持ち物：裁縫道具（針と糸切りハサミ）
協力：手作りボランティアの皆さん
申込：9月26日（金）までに、お電話または窓口まで



※9月29日（月）までに連絡がない場合にはご参加いただけません。

おやすみ前の リラックスヨガ講座



身体を調整しながら、呼吸法を学び、心も体もリラックスしていくヨガです。
アロマを焚きながら進めます。
終わった後は、リラックスしているので夜は深い眠りを導きます。

日程



第1・第3土曜日
18:00～19:30

場所：上白根地域ケアプラザ
対象：20歳以上の方
参加費：1回につき、300円（保険代等として）
定員：15名 応募多数の場合は抽選
持ち物：飲み物・タオル
服装：伸縮性のある服装
申込：8月30日（土）までに、お電話または窓口まで

8月31日（日）までにご連絡がない場合はご参加いただけません。

講師紹介：松岡 小織氏 NPO 法人日本予防医学療術協会認定講師

ヨガボランティア募集！

準備や片付け、受付をしてくださるボランティアを募集しています。
一緒にヨガにもご参加いただけます。
もちろん参加費は無料です。先着2名様まで

ママと子どもの 仲良しヨガ講座



いつも頑張っているママさん、
お子さんと一緒にヨガをして心も体もリラックスしませんか。
出産で歪んだ骨盤を調整して、いつまでもきれいなママでいましょう。

日時 全日程 10:15~11:30



場 所：上白根地域ケアプラザ 対 象：未就学児とその親 参加費：1回につき、300円
定 員：15組 応募多数の場合は抽選 (保険代等として)
持ち物：飲み物・タオル 服 装：伸縮性のある服装
申 込：8月24日(日)までに、お電話または窓口まで
8月25日(月)までにご連絡がない場合はご参加いただけません。
講師紹介：武川みや子氏

キムチ作り講座

☆発酵食品のキムチを食に取り入れて身体の中から健康作り☆

キムチ作りを体験してみませんか？

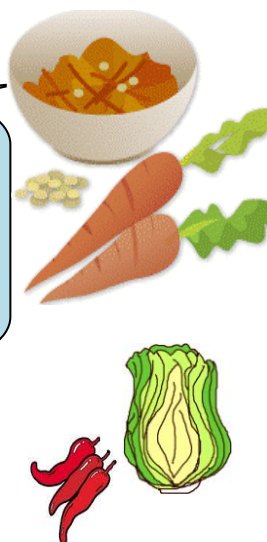
旭区名物、キムチの由季家の大原 孝子氏を講師に迎え、食を通じた健康づくりを考えながら、
美味しいキムチ作りを学びます。参加する仲間と、楽しくおしゃべりをしながら、美味しいキ
ムチを作りましょう。

日時：9月8日(月) 13:30~15:00

参加費：500円 (材料費および保険代等として)
内容：キムチ作り (約500グラムの白菜キムチがお持ち帰りできます！)
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・三角巾・タオル・
持ち帰り用タッパーまたは、ビニール袋
講師：キムチの由季家 大原 孝子氏
定員：10名 ※応募多数の際は抽選

締切：8月30日(土)までに、お電話または窓口まで
※9月3日(水)までに、ご連絡がない場合にはご参加いただけません。
申し込み：上白根地域ケアプラザまで (電話951-3966)

旭北名店
手作りキムチの
「由季家」直伝



こちら「地域包括支援センター」です



～ 栄養講座のご案内 ～

見て納得の
「福山便利報」
をご紹介します!



夏本番!! 暑い毎日で、食欲が低下し、つい簡単に食事を済ませてしまう
こともありますよね。

また、年齢を重ねるにつれ食べ物の嗜好や食べる量は変わっていきます。
身体の変化に合わせた食事と必要な栄養をこの機会に再確認してみませんか?
今まで疑問に思っていたこと、ぜひこの機会に解決しましょう!!

簡単!
楽しく!

日にち : 平成26年9月29日(月)

時間 : 10:00~12:00

場所 : 上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

内容 : 塩分やおやつ・アルコールの摂取量の目安は?

栄養バランスって何? 冷凍食品の使い道

電子レンジ、冷凍食品で簡単調理♪

講師 : いぼんの会 管理栄養士 小山 利江先生

対象 : 概ね65歳以上の方

定員 : 20名

参加費 : 200円 (材料費等として)

持ち物 : 室内履き、飲み物、ボールペン

申込 : 9月19日(金)までにケアプラザへお電話もしくはご来館ください



試食つき♪



当日準備・片づけなどご協力して下さる方を募集します♪ (先着2名)
一緒に講座を盛り上げて下さる方、お待ちしております!
※お手伝いして下さる方は参加費無料とさせていただきます。



ぜひご利用ください! 8・9月の「もの忘れ&健康相談」

8・9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 : 8月6・13日 各水曜日 ※8月は2回となります。
9月3・10・17・24日 毎週水曜日

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



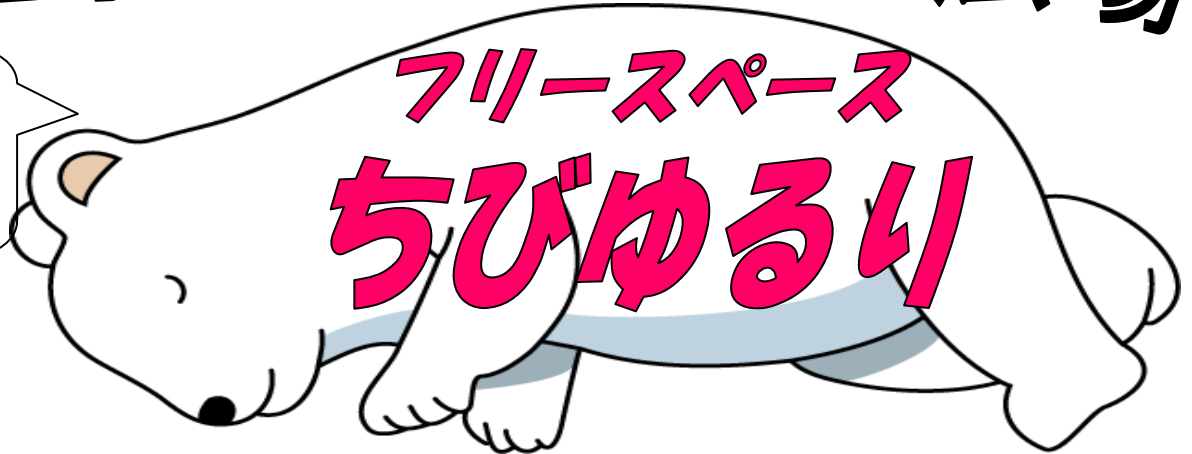
申込み・問い合わせ先 : 951-3966(電話)

8月 - 9月の予定表

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
				8月	8/1 ★にこにこパタンク 10:00～	2
3	4	5	6 ★転ばん体操 10:00～ ★物忘れ&健康相談 13:30～ 【予約優先】	7 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】	8 ★金曜いこいの 広場 10:30～	9 
10	11 	12 ★お菓子作り 10:00～ ★ぶらざかふえ 「ゆるり」 13:00～ 【参加自由】	13 ★物忘れ&健康相談 13:30～ 【予約優先】	14 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】	15	16
17 休館日	18	19 ★キッズクラブ 13:00～ 【手話体験】 【参加者募集中】	20 ★カラオケ倶楽部 10:00～	21 ★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】	22 ★金曜いこいの 広場 10:30～ 	23
24	25	26	27 ★転ばん体操 10:00～	28 ★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】	29 ★にこにこパタンク 10:00～	30
31	9/1 9月	2 ★ママヨガ 10:00～ 【参加者募集中】	3 ★カラオケ倶楽部 10:00～ ★物忘れ&健康相談 13:30～ 【予約優先】	4 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】	5 ★にこにこパタンク 10:00～	6 ★リラックスヨガ 18:00～ 【参加者募集中】
7	8 ★アロマ講座 10:00～ 【参加者募集中】 ★キムチ講座 13:30～ 【参加者募集中】	9 ★お菓子作り 10:00～ ★ぶらざかふえ 「ゆるり」 13:00～ 【参加自由】	10 ★転ばん体操 10:00～ ★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
14	15	16 ★ママヨガ 10:00～ 【参加者募集中】	17 ★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～	20 ★お茶のみサロン 13:00～【予約制】 ★リラックスヨガ 18:00～ 【参加者募集中】
21 休館日	22	23	24 ★転ばん体操 10:00～ ★物忘れ&健康相談 13:30～ 【予約優先】	25 ★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 ★金曜いこいの 広場 10:30～	27
28	29 ★栄養講座 10:00～ 【参加者募集中】	30 ★ママヨガ 10:00～ 【参加者募集中】				

親と子どもとの遊びの広場

8/21
9/18



フリースペース
ちびゆるり

日時：毎月第3木曜日 13:00～16:00

おもちゃをご用意してお待ちしています！！

お子さんとの遊びの場、親同士の交流の場として、ご自由にご利用ください。

場 所：上白根地域ケアプラザ ボランティアルーム

対 象：未就学児とその親

参加費：無料 定員：10組程度

申 込：不要 ※当日窓口までお声掛けください

8月は14時～
読みきかせあります

ぷらざ
・かふえ

ゆるり

開催してます

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、おこしく下さい。

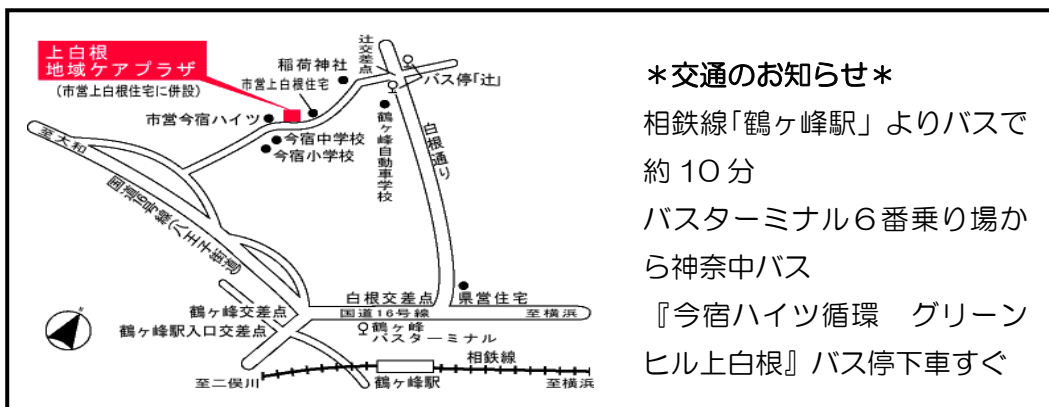
8月のお菓子は
レアチーズケーキ!



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。

各事業は「旭北地区社会福祉協議会」、「旭北地区民生委員児童委員協議会」との共催事業です。



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7月27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★