



あさがおつうしん

5月号

上白根地域ケアプラザよりお知らせ



はじめまして! 新所長です!!

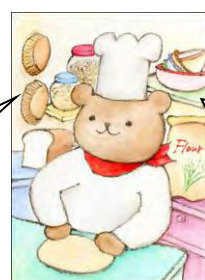
このたび、前任の助廣の後を引き継いで上白根地域ケアプラザの所長に就任いたしました、原田 亮です。ずっと横浜市民ですが、旭区に勤めるのは初めてで、日々新しい発見にわくわくしています。

上白根地域ケアプラザは、地域の皆さまと共に、よりよいまちづくりに努めてまいりますので、スタッフ共々どうぞよろしくお願いたします。

白根学園「麦の丘」 パン販売が やってきます!!



ケアプラザ
ザへ来てね!



売切れちゃ
ったらごめ
んなさい。



5/29
(金)

6/19
(金)

7/17
(金)

8/21
(金)

9/18
(金)

11:30~12:30
上白根地域ケアプラザにて

よいよ施設運営へ向けて

『利用者の皆さまのお声を!』

横浜市では、市民利用施設のよいよ運営のため、皆さまの「もっと〇〇したらいいと思う」といったご意見を、専用電話(及びFAX)で受け付けています。いただいたご意見や対応結果は、原則としてその施設で公開いたします。

◆横浜市コールセンター

電話：045-664-2525

(受付時間 毎日8:00~21:00)

FAX：045-664-2828



利用者の皆さまのご意見・ご要望をお待ちしています。

ママのためのヒーリングヨガ

イスを使った
体にやさしい
ヨガです

いつも頑張っているママさん、お子さんが幼稚園・保育園・小学校にいて
いる間にヨガをして、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、いつまでもきれいで元気なママでいましょう。



毎月第4火曜日
(※9月のみ第5火曜日)

全9回

6/23
(火)

7/28
(火)

8/25
(火)

9/29
(火)

10:00~11:30

10/27
(火)

11/24
(火)

12/22
(火)

1/26
(火)

2/23
(火)

対 象：幼児・学童期・子育て中のママ

場 所：上白根地域ケアプラザ

費 用：1回につき、300円（保険代等として）

定 員：15名（親子での参加も可）応募多数の場合は抽選

申 込：上白根地域ケアプラザまで（電話 045-951-3966）

締 切：6月5日（金）※抽選の場合は、当選者の方に、ご連絡いたします。

講 師：みや子氏 横浜市体育協会認定講師・IHTA ストレッチ整体トレーナー



準備や片付けをしてくださるボランティアさんを募集しています。一緒にヨガにもご参加いただけます。

全9回

おやすみ前の リラックスヨガ講座

第1・第3
土曜日

アロマの香りとオルゴールの響きに癒されながら、身体を調整することで
血流が良くなります。また、呼吸法を学び、心も体もリラックスしていく
ヨガです。終わった後は、深い眠りを導きます。



18:00~
19:30

6/6

6/20

7/4

7/18

8/1

9/5

9/19

10/3

10/17

場 所：上白根地域ケアプラザ **対 象**：20歳以上の方

費 用：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

申 込：上白根地域ケアプラザまで（電話 045-951-3966）

締 切：5月25日（土）※抽選の場合は、当選者の方に、ご連絡いたします。

講 師：松岡 小織氏 NPO 法人日本予防医学療術協会認定講師



準備や片付けをしてくださるボランティアさんを募集しています。一緒にヨガにもご参加いただけます。

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 6/2 7/7 8/4 9/1 10/6

全て第1火曜日 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

申込方法：各回申込みが必要です！（何日でもお申込みOK）

★6/2実施⇒5/19締切 7/7実施⇒6/23締切

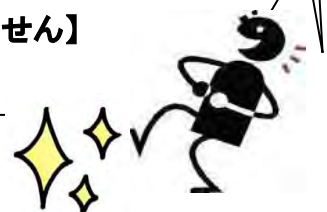
8/4実施⇒7/21締切 9/1実施⇒8/18締切

10/6実施⇒9/22締切 （各回2週間前までのお申込み）

◎応募者多数の場合は抽選させていただきます。その際当選した方のみ
ハガキをお送りさせていただきます。当日はハガキをご持参下さい。

【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】

笑ってスッキリ
免疫力UP♪



梅雨を吹きとばせ！

～かみしらね 親子 de イベント～

「親子でお祭りさわぎ」参加親子大募集！

はじめての縁日、はじめての夏祭り、子どもと一緒に楽しみましょう！

日 時：平成27年6月18日（木）10：00～12：00
場 所：上白根地域ケアプラザ（旭区上白根町112）
内 容：子ども縁日（輪投げ・ボーリング・さかな釣りなど）
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
兄弟児も参加ご希望の方はご相談ください

定 員：20組 参加費：100円

持ち物：動きやすい服
お水又は麦茶（水分補給用）
汗拭きタオル

申し込み：6月8日（月）締切 電話：045-951-3966
上白根地域ケアプラザまで、お電話または来所にてお申し込みください。
※応募多数の場合は抽選となります。
※6月10日（水）までにご連絡がない場合は参加いただけません。

協 力：親子サークル「遊」



イベントのお知らせ

申し込みは不要・参加自由です。

親と子どもの遊びの広場



子どもと親の遊びの場、交流の場としてケアプラザのボランティアルームを開放します。
おもちゃなどご自由にお使いください。
☆バルーンアートや読み聞かせなどのイベントを行います。

日時：毎月第3木曜日 13：00～16：00

※イベント開催時間は、13：30～14：30の予定です。

H27年：5/21 ☆バルーンアート・読み聞かせ
6/18 ☆折り紙講座（七夕かざり）
7/16 ☆バルーンアート

《場 所》上白根地域ケアプラザ 《対 象》未就学児とその保護者 《参加費》無料

こちら「地域包括支援センター」です

～悪徳商法にご注意を～

見て納得の
“福祉便利情報”
をご紹介します!



はじめまして、社会福祉士の高木です。

今回は、『**悪徳商法**』についてお話しします。

悪徳商法の被害にあったことはありますか？

3月に社会福祉士の活動として、旭区内地域包括支援センターの社会福祉士と旭区役所、旭区社会福協議会 あんしんセンターの職員で『**悪徳商法撲滅**』資料配布イベントを行いました。その中では「サプリメントを送りつけられたわ」「うちには知らないところからカニが送りつけられた」といった声を聴くことができました。



知っていると便利！クーリングオフについて！



契約を結んでしまっても、契約を無効にできる『**クーリングオフ**』という制度があります。

『**クーリングオフ**』には**期限**がありますが、その期限を過ぎてしまっても

契約を解除できることがあります。また身に覚えのない契約等で

お困りの際には上白根地域ケアプラザ(045-951-3966)または、

横浜市消費生活総合センター(045-845-6666)までご相談ください。



ぜひご利用ください！5月の「もの忘れ&健康相談」

5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 : 5月13・20・27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

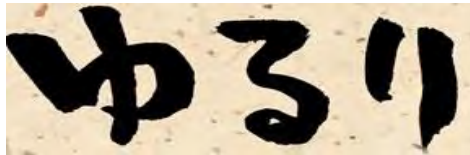
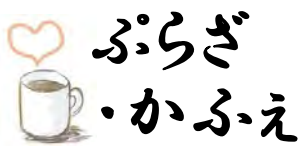
ご相談は
無料です



申込み・問い合わせ先：045-951-3966(電話)

5月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 ★にこにこ パタンク 10:00～	2 
3	4	5 	6	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 ★季節のお菓子作 り講座 10:00～ ★ぶらざかふえ 「ゆるり」 13:00～ 【参加自由】	13 ★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】	14 【参加自由】 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】 	15 ★にこにこ パタンク 10:00～ 	16 ★お茶のみ サロン 13:00～ 【予約制】
17 休館日	18	19	20 ★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】	21  ★ちびゆるり 13:00～ 【参加者募集中】 ★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 31	25	26 ★笑いヨガ 10:00～	27 ★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】	28 ★囲碁将棋 「遊和会」 13:00～ ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】	29	30



開催しています

挽きたてのコーヒーを
淹れています。



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、おこしく下さい。

珈琲
ボランティア
募集

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』バス停目の前

2015年4月26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 原田 亮
電話 045-951-3966
FAX 045-951-3971
★お問い合わせはこちらまで★