



あさがおつうしん

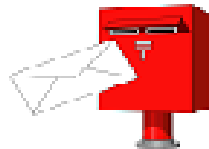
7月号

小学生！夏休みは、親子で上白根地域ケアプラザへGO！

かみしらね キッズクラブ

紙すき体験

♪和紙でハガキを作ってみよう♪



日時

7月30日
(木)

13:30~15:30

参加費：親子1組につき、100円（材料費等として）

内容：紙すき体験 牛乳パックを再利用した和紙のハガキ作り
親子で4枚のハガキを作ります。

対象：小学生の親子

場所：上白根地域ケアプラザ 横浜市旭区上白根町112

講師：辻のあかり 障がい者の方たちが地域で社会活動に参加するための作業所です。
コロッケ、コロッケパン、紙すき製品などを販売しています。

定員：10組 ※応募多数の際は抽選

締切：7月25日（土）※当選者の方には、7月27日（月）までにご連絡いたします。

申込：上白根地域ケアプラザまで（電話045-951-3966）

※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。

小学生！夏休みは上白根地域ケアプラザへ GO!

ミニかごづくり

☆紙テープでミニかごを作ってみよう☆



8月19日(水)13:30~15:30

この写真はイメージです。

参加費：親子1組につき、300円（材料費等として）

内容：ミニかごづくり

紙テープをつかって親子で一つのミニかご作り

対象：小学生の親子

場所：上白根地域ケアプラザ 横浜市旭区上白根町112

講師：工房アリアーレ

障がい者の方たちが地域で社会活動に参加するための作業所です。

石鹸、かごなどの製品をつくり、販売しています。

定員：10組 ※応募多数の際は抽選

締切：8月10日(月) ※当選者の方には、8月12日(水)までにご連絡いたします。

申込：上白根地域ケアプラザまで（電話045-951-3966）

※ご提供いただいた個人情報には本事業のみに利用し、目的外の使用は致しません。

共催：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

ご報告 かみしらね 親子deイベント~「親子でお祭りさわぎ」

6/18(木)親子サークル「遊」のご協力のもと、親子deイベント “親子でお祭りさわぎ”を開催しました。

当日は、24組の親子が集合して、宝さがし、さかなつり、わなげ等のゲームをしたり、アンパンマンの唄で体操をしたりと親子で、仲間で楽しみました。



募集 親子サークル「遊」は一緒に活動する親子を募集しています。

一緒に企画しながら親子で楽しい思い出と仲間・つくりませんか。

対象：未就学児とその親

■主に毎月第1・3木曜日10時~ ◆上白根地域ケアプラザにて

■お問い合わせは上白根地域ケアプラザまで



こちら「地域包括支援センター」です

～自宅で簡単体操♪～

見て納得の
“福祉便利情報”
をご紹介します!



これから暑い夏が来ようとしています、皆さまいかがお過ごしですか？
夏に向けての準備はできていますか？

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すつま先立ち
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！7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： 7月1・8・15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

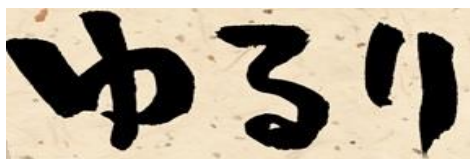
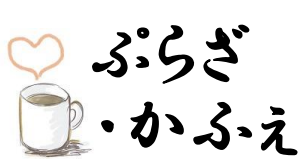
ご相談は
無料です



申込み・問い合わせ先：045-951-3966(電話)

7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 ★手作りボランティア 13:30～ ★物忘れ&健康相談 13:30～ 【予約優先】	2 ★折り紙教室 13:30～ ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】	3 ★にこにこ ペタンク 10:00～	4 ★リラックス ヨガ 18:00～
5 ★認知症サポーター養成講座 10:00～	6 	7 ★笑いヨガ 10:00～ ★介護者の輪 13:30～	8 ★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】	9 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】 	10 ★金曜いこいの広場 10:30～	11 
12	13 ★介護者の輪 13:30～	14 ★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】	15 ★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】	16 ★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】	17 ★にこにこ ペタンク 10:00～	18 ★お茶のみサロン 13:00～ 【予約制】 ★リラックス ヨガ 18:00～
19 休館日	20 祝日 	21	22 ★転ばん体操 10:00～ ★手作りボランティア 13:30～	23 ★囲碁将棋「遊和会」 13:00～ 【参加自由】 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】	24 ★金曜いこいの広場 10:30～	25 
26	27	28 ★ママのためのヒーリングヨガ 10:00～	29 ★手作りボランティア 13:30～	30 ★紙すき体験 13:30～ ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】	31 ★にこにこ ペタンク 10:00～	



開催してます

挽きたてのコーヒーを淹れてます。

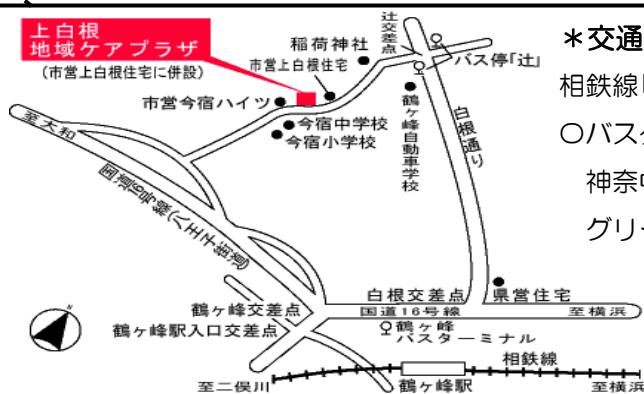


毎月第2火曜日にぶらざ・かふえ・ゆるりを開催しています。お友達同士のおしゃべり、おりがみ、手芸、読書、囲碁将棋、音楽鑑賞にご利用ください。
※参加費1回100円 お茶を楽しむだけでもOKです。是非一度、おこしく下さい。

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 Heights 循環
グリーンヒル上白根』バス停目の前

○「辻」バス停下車。信号すぐ左、稲荷神社の坂上り、一つ目の信号すぐ。

2015年6月28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★