



# あさがおつうしん

11月号

今お困りではありませんか？

「おたがいさま」のために

## おたすけ無料頒布会 生活相談会

### 【対象者】

新型コロナウイルスの感染拡大により生活変化や日常生活に不安を抱えている方など

開催日:令和3年11月27日(土)

※食品・日用品などの無料頒布と  
個別生活相談を行います。

10:00~13:00

場 所:上白根コミュニティハウス



主催:旭北地区社会福祉協議会、旭区社会福祉協議会  
共催:旭北地区連合自治会

空いた時間に  
生きがい作り。

## はじめの一步 ボランティア講座

~15分から始められるボランティアがあります~

あなたにとって『ボランティア』は、どんなイメージですか？

ボランティアは、あなたが『何かしてみたい!』『わたしにも何かできるかな?』

と思ったら、身近な地域であなたの時間を活用して、いろいろな種類のボランティア活動から選択して行うことができます。

開催日時:令和3年11月16日(火) 10時~12時

開催場所:上白根地域ケアプラザ

内 容:①ボランティア活動について

②活動者の方の声を聞いてみましょう

### 【申込・お問合せ】

開催日前日までに、電話または、窓口、メールにてお申込みください。スリッパの貸出はしておりませんので、うち履きをお持ちください。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

### 【お知らせ】

あさがおつうしん 10月号で上白根地域ケアプラザのマスコットキャラクター作成について募集の予告をいたしました。準備が遅れが生じております。大変申し訳ありません。準備が整い次第お知らせいたします。今しばらくお待ちください。

# 11月主催事業カレンダー

日	曜日	内 容
2	火	介護者の輪 13:30~15:30【参加自由】 物忘れ&健康相談 13:30~14:30【予約優先】 子どもの居場所 15:30~17:00【自由参加】
9	火	ぷらざ・かふえ・ゆるり 13:00~15:00【自由参加】 物忘れ&健康相談 13:30~14:30【予約優先】 子どもの居場所 15:30~17:00【自由参加】
10	水	転ばん体操 9:30~12:00【予約制】
13	土	ユルヨカ 13:00~15:00【予約制】
16	火	ボランティア講座 10:00~12:00【予約制】 子どもの居場所 15:30~17:00【自由参加】
19	金	白根学園「麦の丘」パン販売 11:30~13:00
20	土	お茶のみサロン 13:30~15:00【予約制】
21	日	休館日
22	月	ウォーキング講座 10:00~11:30(コミュニティハウス) 【予約制】
23	火	子どもの居場所 15:30~17:00【参加自由】
24	水	介護予防体操ボランティア育成講座 10:00~12:00 【予約制】
30	火	ママのためのヒーリングヨガ 10:00~12:00【予約制】 子どもの居場所 15:30~17:00【参加自由】

ぷらざ・かふえ ゆるり



～あなたの居場所がココにあります～  
 ・誰かと話したい、一人で過ごすのはさみしい…  
 ・お友達と一緒にコーヒーでも飲みながらホッと一息つきに。

日 時：毎月第2火曜日

13時半～15時

場 所：上白根地域ケアプラザ

多目的ホール

参加費：100円

各事業のお申込み・問合せは…

電話：045-951-3967

メール：kamishirame@yokohamashakyo.jp

★各事業の参加お申込・問合せは、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、御本人の同意なく第三者へのご提供等目的外に使用することはありません。

## 「もの忘れ&健康相談」

ぜひご利用ください！



どなたでも  
どうぞ！

ご相談は無料です

【予約制】ケアプラザあてにご連絡ください。

今後の開催日は次のとおりです。お気軽にお越しください。  
 なお、先生のご都合で日程が変更になる場合やケアプラザの利用状況により中止になることもあります。

日時：11月2日・9日 13:30~14:30 / 12月7日・14日 (予定です)

医師：橋場 友則 先生(はしば内科クリニック・旭区医師会所属)

### \*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』バス停前  
 ○バスターミナル7番乗り場から【中山駅/西ひかりが丘団地】行「辻」バス停下車。徒歩5分。信号す左、稲荷神社の坂上り、一つめの信号すぐ

2021年10月30日発行

発行 横浜市上白根地域ケアプラザ  
 旭区上白根町112

責任者 所長 村瀬 大亮

電話 045-951-3967

FAX 045-951-3971

E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp

URL <http://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane>

