

4月開催の事業



子どもの居場所

日時：毎週火曜日
15:30~17:00
場所：上白根地域ケアプラザ

勉強したあとには楽しい遊び時間とおやつがあります。
参加には登録が必要です。

ぷらざ・かふえ・ゆるり

日時：4月9日(火)
13:00~15:00

場所：上白根地域ケアプラザ

持物：上履き
参加費：100円

※どなたでも参加できます。

ユルヨカ

日時：4月13日(土)
13:00~15:00

場所：上白根地域ケアプラザ

対象者：旭区在住の障害者

内容：「アイス工房メーリア外出」
※参加には登録が必要です。

白根学園『麦の丘』パン販売

日時：4月19日(金)
11:30~12:30

場所：上白根地域ケアプラザ

※売り切れ次第終了します。

焼きたてのおいしいパンはいかがですか？

お茶のみサロン

日時：4月20日(土)
13:30~15:00

場所：上白根地域ケアプラザ

持ち物：上履き

4月のプログラム
「マンドリンの調べ」

上白根ウォーキング講座

日時：4月22日(月)
9:30~11:00

場所：上白根コミュニティハウス

持ち物：飲み物・タオル

※事前のお申込みが必要です。
※雨天時は室内会場の為上履き持参してください。

脳トレ!

大人のそろばん教室

日時：4月26日(金)
10:00~12:00

場所：上白根地域ケアプラザ

持ち物：筆記用具・上履き・そろばん(あれば)

※事前のお申込みが必要です。

~4月の夜間閉館のお知らせ~

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)

夜間閉館となるため、18時以降のご利用はできません。

よろしくお願いたします。

各事業のお申込み・問合せ

電話:045-951-3967

メール:kamishirane@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、本プラザ該事業のみに利用し、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。】

交通のお知らせ

相鉄線「鶴ヶ峰駅」より
バスで約10分
〇バスターミナル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

〇バスターミナル7番乗り場から
【中山駅/西ひかりが丘団地】行き
「辻」バス停下車。徒歩5分。信号
すぐ左、稲荷神社の坂上り、一つめの
信号すぐ

2024年3月31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 柴崎 浩志

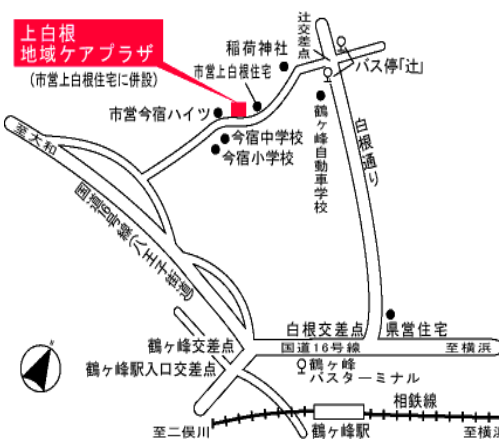
電話 045-951-3967

FAX 045-951-3971

E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp

URL

<https://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane/>



上白根地域ケアプラザ新聞

2024年3月31日発行

あさがおつうしん 4月号

募集 子どもの居場所

子どもの居場所の参加者を募集します!

子どもの居場所では、宿題やドリルを使った勉強タイム、遊びタイム、お掃除タイム、おやつタイムもあり、お子様の成長を総合的にサポートします。

- ・家だとなかなか宿題をしない、できない
 - ・放課後、家に帰っても誰もいなくて心配...
 - ・仕事をしていて、宿題を見てあげる時間がなく勉強が気がかりだ...など
- まずは...見学だけでも大歓迎です。



日時：毎週火曜日 15時30分~17時00分 (年末年始12/29~1/3は休み)
場所：上白根地域ケアプラザ 1階多目的ホール
対象：原則、小学1年生~6年生の児童
※送迎サポートはありません。
参加費：無料(参加には登録が必要です。)

募集 脳トレ!大人のそろばん教室

大人気!大人の脳トレそろばんの参加者を今年度も募集します。

個々に合わせたレベル問題集を解きながら、進めていきますので途中からの参加でも大丈夫です。

自分のペースでできるので、安心して参加できます。

まずは...見学だけでも大丈夫です。

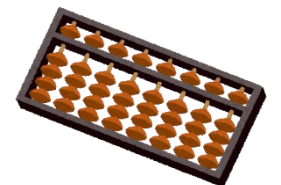
場所：上白根地域ケアプラザ 1階多目的ホール

時間：毎月第4金曜日 10時00分~12時00分

初回は**4月26日(金)**

参加費：無料

持ち物：水分補給用の飲み物・そろばん(あれば)・うち履き・筆記用具



第69回 生活支援コーディネーター地域活動探検記

2月10日(土) 第12回きらっとあさひ福祉大会に参加しました。

「きらっとあさひ福祉大会」は、旭区社会福祉協議会、旭区連合自治会町内会連絡協議会、旭区役所が主催し、今年度は、4年ぶりに旭公会堂での対面開催となりました。福祉大会では、永年にわたり地域で福祉活動などに携わってこられた人・団体の功績を称える表彰式と地域できらっとあさひプラン(第4期旭区地域福祉保健計画)を推進する取組の実践報告が行われています。

今年度の実践報告は、旭区の地域福祉保健計画でも目標の一つとして掲げている「みんなが声をかけあえるまち」をテーマに、旭北地区の「まちぐるみ福祉推進会議」の発表でした。

【登壇者】

- ・まちぐるみ福祉推進会議 渋谷統括責任者
- ・まちぐるみ福祉推進会議 高田推進責任者
- ・上白根地域ケアプラザ 柴崎所長



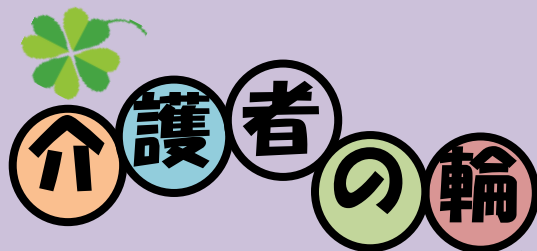
「まちぐるみ福祉推進会議」という「話し合いの場」と第一部会における「災害時あんしんカード」の取組推進～身近な地域における見守りの検討経過について報告されました。

今回の発表のポイントは以下の2つだったと思います。

- ① 自分たちのまちをより良くするために “住民が主体的に話し合うことの大切さ”
- ② 自治会町内会エリアを中心とした “日常生活の中でのゆるやかな気かけ合いの大切さ”

参加された方から、「まちぐるみの推進会議、災害時あんしんカードの取り組み、大変素晴らしいと思いました。実現するのは簡単ではないと思いますが、我が地域でもやっていたらと思いました」といった感想も伺えました。

これからも旭北地区における“まちぐるみ”を大切にしながら、誰もが助けられる側=助ける側 どちらにもなり得るという意識を持ち、困ったときに発信し合える顔の見える関係をつくり、『人にやさしく、包みあうまち』の実現に向けて一緒に取り組んでいきましょう。



毎月第一火曜日(第一火曜日が祝日等の場合、第二火曜日) 13:30 から開催しています。

介護者の輪は、現在介護をしている方などを対象に、同じような経験をしている方同士で話をする場です。また、毎回介護に関するミニ講話なども行っております。介護に悩んでいる方、情報が欲しい方、話をしたい方は気軽にご連絡、ご参加ください。

上白根転ばん体操(前期)

筋肉が落ちたなと感じる方、つまづく・転ぶことに不安を感じている方、一人だとなかなか運動が続けられない方、楽しく活動したい方向けの講座です。

足腰の筋力と柔軟性を高め、バランス能力の向上を目指します。さらに体づくりだけでなく、脳を活性化させる活動もあり、認知症予防にも取組めます。

楽しみながら出来る内容なので、どなたでもお気軽に参加いただけます。

【前期日程 全5回】 (8月はお休みです)

1回目: 5月8日(水)	① 19:30~10:30	② 10:40~11:40
2回目: 6月12日(水)	① 19:30~10:30	② 10:40~11:40
3回目: 7月10日(水)	① 19:30~10:30	② 10:40~11:40
4回目: 9月11日(水)	① 19:30~10:30	② 10:40~11:40
5回目: 10月9日(水)	① 19:30~10:30	② 10:40~11:40

※①か②どちらかの時間での参加となります。

参加費: ¥1,000 (前期一括納入)

会場: 上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: 65歳以上の方

① ② 各コース先着20名 計40名

申込: 直接窓口か電話で

4/23(火) 9:30~受付開始

持ち物: 室内用運動靴、飲み物、タオル



「もの忘れ&健康相談」

【予約制】

どなたでも相談できます。お気軽にお申込みください。

日時: 4月2日(火)・9日(火) 13:30~14:30

5月7日(火)・14日(火) (日程は変更になることもあります)

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)

