

6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：6月11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。

転ばん体操
 日 時：6月12日 (水)
 ①9:30~10:30
 ②10:40~11:40
 場 所：上白根地域ケアプラザ
 持ち物：上履き・タオル・飲み物
 ※事前のお申し込みが必要です。

お茶のみサロン
 日 時：6月15日 (土)
 13:30~15:00
 場 所：上白根地域ケアプラザ
 持ち物：上履き
 6月のプログラム
 「コーラス」

GO!GO!活+(プラス)
 日 時：6月18日 (火)
 10:30~11:30
 場 所：上白根ケアプラザ
 持ち物：上履き・飲み物・タオル
 ※事前のお申し込みが必要です。

白根学園『麦の丘』パン販売
 日 時：6月21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。


脳トレ!
 大人のそろばん教室
 日 時：6月28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)
 ※事前のお申し込みが必要です。

GO!GO!健康活動講座
 日 時：6月29日 (土)
 10:00~11:30
 場 所：上白根ケアプラザ
 持ち物：上履き・飲み物・タオル
 ※事前のお申し込みが必要です。

~6月の夜間閉館のお知らせ~
7日(金)、14日(金)、21日(金)、28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。よろしくお願いいたします。
 ~8月の臨時閉館のお知らせ~
3日(土)、4日(日)
 給水ポンプ交換工事により全館断水のため臨時休館いたします。

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。】

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5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/



あさがおつうしん 6月号

「今すぐ始める生前整理」

= 遺品整理人からのアドバイス =

生前整理、始めてみませんか？

自分のため、家族のため、元気な今のうちからできることを考えてみましょう。

また、参加者にはエンディングノートを配布し、その活用方法についてお話しいたします。



場 所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

日 時：7/8(月) 10:00~11:30

定 員：30名 (先着順)

6/10(月) 10:00~申し込み開始

講 師：アールキューブ株式会社
 (あんしんネット事業部部长・整理コーディネーター)
 いしみ よしのり
石見 良教氏

費 用：無料 (当日は上履きをお持ちください。)



~お問い合わせ・お申込み先~

横浜市上白根地域ケアプラザ ☎045-951-3967 FAX045-951-3971
 横浜市旭区上白根町112 グリーンヒル上白根7号棟

第71回 生活支援コーディネーター地域活動探検記

5月10日(金)に上白根コミュニティハウスの“みんなのす”に参加しました。

どなたでも利用できるフリースペースです!

お勉強でも遊びでもご自由にどうぞ

みんなのす



【日時】
毎月第二金曜日
15:00~18:00
(午後3時~午後6時)

【場所】
上白根コミュニティハウス

【参加費】
無料

【お問い合わせ】
上白根コミュニティハウス
954-1691

みんなのすは、「学齢期子ども達をサポートする場所が少ない」「コミュニティハウスにも子どもの居場所になるような場所を作りたい」「世間話ができる大人の存在が地域には大切!」といった声から、地域の関心のある方や旭北地区社協、主任児童委員、コミュニティハウスなどの関係機関で話し合い、今年の3月にスタートしました。小学生・中学生を中心に、子どもから大人まで誰でも自由に利用できるフリースペースです。

スタートしてから3回目でしたが、初めての子から続けて参加している子、見守ってくれているボランティアの方など、途中の入退室も含めて約30名の方が参加されていました。一緒にジエンガやツイスターゲームをしたり、外で川遊びをしたり、勉強をしたりと、広い空間の中でそれぞれが自由に過ごされていました。

同世代だけでなく、学年や世代を超えて気軽にかかわりが持っており、誰でも安心して過ごせる居場所になっていると感じました。ふらっと立ち寄ることもよし、活動へのお手伝いも大歓迎とのことですので、みなさんもぜひお気軽にお立ち寄りください!



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。

募集 上白根キッズ倶楽部 ~ラビリンスボックスを作ろう~

日時: 7月31日(水) 13:00~15:00

場所: 上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: 小学1年生から6年生

参加費: 300円

持ち物: うわばき、水分補給用の飲み物、筆記用具

内容: ラビリンスボックスの作成。万華鏡の仕組みを学びながらラビリンスボックス(立方体の万華鏡)を制作します。

申込: 電話または2次元コードよりお申し込みください。

定員: 20名

ラビリンスボックスってなに?
別名、立方体万華鏡といいます。
鏡に模様をつけて箱型に組み立てると幾何学模様が浮かび上がり幻想的な模様が見える万華鏡です。



募集 GO! GO! 健康活動講座 (ごごかつ)

からだの変化が気になりだしたら始め時! 様々な内容で高齢者をイキキ過ごすためのヒントが得られる講座となっております。一人では何かを始めにくくても、誰かと一緒ならば始められる。そんな一歩を踏み出す連続講座が「ごごかつ」です。

第3回 「見た目と数値とこれからの体づくり (栄養)」

日時: 8月9日(金) 9時30分~11時30分

内容: 体組成計を使った測定、栄養講座

対象: 概ね65歳以上

定員: 先着25名

会場: 上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物: 上履き、タオル、飲み物

※ストッキングの着用は避けて頂き、靴下など脱ぎ履きしやすいものでのご参加をお願いいたします。

※ペースメーカーをご使用の方は体組成計を使った測定を行なうことはできませんのでご了承ください。

申込開始: 7/12(金) 11時30分~ (2回目の講座終了後の時間からとなります)



「もの忘れ&健康相談」

日時: 6月4日(火)・11日(火) 13:30~14:30

7月2日(火)・9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)

【予約制】

どなたでも相談できます。
お気軽にお申し込みください。

