

10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：10月8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：10月9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。

GO!GO!健康活動講座 『意外と多い尿漏れの悩み』

日 時：10月11日（金）
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。

GO!GO!活+（プラス） 『体操』

日 時：10月15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：10月18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。

お茶のみサロン

日 時：10月19日（土）
13:30~15:00
場 所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き
10月のプログラム
『アロハマハロウクレレ』

脳トレ！

大人のそろばん教室
日 時：10月21日（月）
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。

★10月の夜間閉館のお知らせ

4日（金）、7日（月）、
11日（金）、18日（金）、
25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
お願い致します。

各事業のお申込み・問合せ

★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に
使用することはありません。】

電 話:045-951-3967

メール:kamishirane@yokohamashakyo.jp

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9月29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9月29日発行

あさがおつうしん

10月号

「旭北地区周辺 デマンド交通」 の利用登録が開始されました！

旭北地区の移動課題を考える場 “移動しやすいまちづくり検討会”
で話し合いを重ねている実証実験をご案内します。

※実証実験の詳細は中面をご覧ください

（内容は「令和6年9月2日 横浜市記者発表資料」より抜粋しています）

【実証実験予定】※予定は変更になる可能性もあります

期間：令和6年12月2日（月）～1月31日（金）

利用方法：LINE または 電話 からの予約 ※事前に利用登録

- ・スマートフォンの方は、公式LINEアカウントへ友だち追加
（11月に公式LINEアカウントのトークにて必要手順をご案内）
- ・スマートフォンをご利用していない方は、登録用紙よりお申込み
（登録用紙は、11月頃にエリア内にお住まいの方を対象に配布）



公式LINEアカウント

※実証実験は、多くの皆さんにご利用いただくことで、将来にわたり持続可能なサービスに
つながっていきます。ぜひとも積極的なご登録・ご利用をよろしくお願いいたします。

参考：デマンド交通のイメージ



デマンド交通の特徴

- ・予約に応じて、ワゴン型車両を運行し、自宅近くから施設の近くまで移動できます。
- ・AIが複数の予約をとりまとめ、運行ルートや乗降時間を決めます。



旭北地区周辺 デマンド交通 ＜実証実験の概要＞

※現在、実証実験の許可に向けた協議中のため、下記内容は変更となる可能性があります。
横浜市ホームページの記者発表資料では、乗降スポット(案)の地図も掲載されています。

- 運行概要：予約に応じて、ワゴン型車両を運行し、自宅近くから施設まで移動できます。(約 75 か所の乗降スポットを調整中)
- 期 間：令和6年 12月2日(月)～1月31日(金)(予定)
- 運行時間：平日の午前9時～午後6時(土日、祝日、年末年始は運休)
- 運行エリア：旭北地区周辺(旭区上白根一～三丁目、中白根一～四丁目、白根町、白根八丁目、上白根町の一部)
- 利用方法：スマートフォンまたは電話からの予約(事前に利用登録が必要)
- 車 両：車両1台(乗客定員12名・予約状況に応じて不特定の複数の方が乗車します)
- 運 賃：一人1回乗車毎に、大人400円/小児200円
(連携する施設・店舗のご利用者に割引の交通チケット配布予定)

【利用登録について】

- 条件：実験運行するデマンド交通に乗車を希望される方
- 方法：スマートフォンの方は、公式LINEアカウントへの友だち追加をお願いします。11月に公式LINEアカウントのトークにて必要手続きをご案内します。(表面の二次元バーコードを読み取ってください)



※スマートフォンをご利用していない方は、エリア内にお住まいの方を対象に11月頃に配布する登録用紙よりお申込みください。



上白根転ばん体操

筋肉が落ちたと感じる方、つまづく・転ぶことに不安を感じる方、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。

日 程：11/13、12/18、R7年1/8、2/12、
3/12(全5回) ※注) 12/18のみ第三水曜日

時 間：①9:30～10:30 ②10:40～11:40

※①、②どちらかの時間枠をお選びください

参加費：¥1,000(後期一括納入)

場 所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

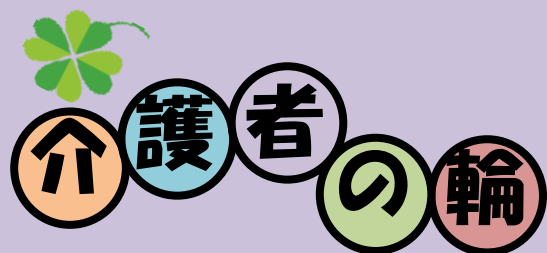
対 象：65歳以上の方(各コース先着20名の計40名)

持ち物：飲み物、タオル、上履き

申 込：窓口か電話で

10/23(水) 9:30～受付開始

(電話：045-951-3967)



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。

「もの忘れ&健康相談」

日時：10月1日(火)・8日(火) 13:30～14:30

11月5日(火)・12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。
お気軽にお申込みください。

