

12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：12月10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。

悪徳商法から
地域を守ろう！
日 時：12月13日(金)
10:00~11:30
場 所：上白根コミュニティハウス
持ち物：上履き
※事前のお申し込みが必要です。

GO!GO!活+ (プラス)
『体操と脳トレ』
日 時：12月17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。

転ばん体操
日 時：12月18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。
※参加費がかかります。

白根学園『麦の丘』パン販売
日 時：12月20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：12月20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。

お茶のみサロン
『オカリナ
クリスマスコンサート』
日 時：12月21日(土)
13:30~15:00
場 所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き
※事前のお申し込みが必要です。



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11月24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11月24日発行

あさがおつうしん 12月号

「旭北地区オンデマンド交通」 実証実験が始まります！

実施期間：令和6年12月2日(月)~令和7年1月31日(金)
平日運行 ※年末年始(12月30日~1月3日)は運休

坂道の多い旭北地区で、日頃の買い物やおでかけなどの移動がもっと便利になるように、住民・行政・民間企業等が一体となって進めている取組です。

電話かLINEからの予約に応じて、運行ルートや配車を柔軟に調整する「タクシーよりお手頃で バスよりもお手軽な移動」の新しい公共交通サービスです。

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。みなさま、まずは一度お試しください。

【ご利用に関する注意事項】

お電話 または LINE で予約するためには、事前の 利用登録 が必要です！

- ・スマートフォンの方は、公式LINEアカウントへ友だち追加
- ・スマートフォンをご利用でない方は、登録用紙よりお申込み
(登録用紙は、11月中旬に送付された下記リーフレットに同封)
※用紙が必要な方は上白根地域ケアプラザでもお渡しいたします。



公式LINEアカウント



旭北地区オンデマンド交通リーフレット(両面)

第2回 司法書士による無料相談会

司法書士がお悩みアドバイス致します！
こんなお悩みありませんか？

遺言書を自筆で書きたいが、書式などがあれば教えて欲しい。

土地や建物の登記を変更するにはどうしたらよいか。

成年後見制度とは、どんな制度なのか？利用にかかる費用は？

開催日：令和7年1月11日（土）

時間：10：00～12：00

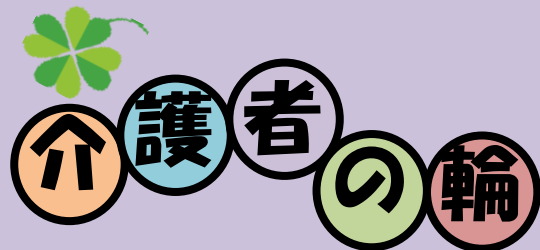
場所：上白根地域ケアプラザ

相談窓口：田中弘毅司法書士



※要事前予約（12月9日（月）10：00から受付開始）

1組30分程度 先着順4組 費用無料



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 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！様々な内容で高齢期をイキイキ過ごすための
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8回『薬を管理する方法と医療費の抑え方

ヒント

～変化する医療制度を知って自分に合う薬を考える 講座～』

年齢が上がれば、持病もあって飲む薬も増えがち…

ジェネリックって何？

薬局っていっぱいあるけど何処でも同じ？

薬は全て医療費控除で出せるの？ ……などなど。

「？」ばかりにしないで、今のお薬事情を聞く事で、自分のお薬について
少し見直すきっかけにしてみませんか？

日 時：R7年1月17日（金）13：30～15：00

内 容：クリエイト薬局 薬剤師による講話

持ち物：上履き、タオル、お飲み物

会 場：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

申込み：電話か直接窓口へ

申込開始：12月20日（金）11：30～



★12月の夜間閉館のお知らせ

6日（金）、13日（金）、20日（金）、27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。

★年末年始休館日

12月29日～1月3日

「もの忘れ&健康相談」

日時：12月3日（火）・10日（火） 13:30～14:30

1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）



【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。

