

1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。

転ばん体操
 日時：1月8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。

司法書士による無料相談会
 日時：1月11日(土)
 10:00~12:00
 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。

ぷらざ・かふえ・ゆるり
 日時：1月14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。

白根学園『麦の丘』パン販売
 日時：1月17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。

GO!GO!健康活動講座『薬を管理する方法と医療費の抑え方』
 日時：1月17日(金)
 13:30~15:00
 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。

お茶のみサロン『習字』
 日時：1月18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。

GO!GO!活+(プラス)『体操と脳トレ』
 日時：1月21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。

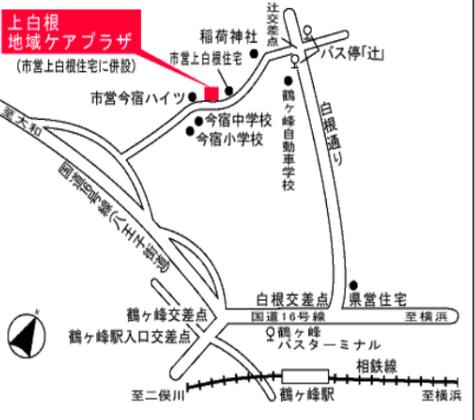
脳トレ!大人のそろばん教室
 日時：1月24日(金)
 10:00~12:00
 場所：上白根地域ケアプラザ
 持ち物：筆記用具・上履き・そろばん(あれば)
 ※事前のお申し込みが必要です。

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12月22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12月22日発行

あさがおつうしん



パパとママのための手作り教室 教えて! グランマ!!!

新入園・入学準備の季節がやってきました!
 今年も、上白根地域ケアプラザで活動している『手作りボランティア』さんが入園・入学に備えたグッズ作りをお手伝いします。学校や幼稚園、保育園で使う、世界に一つの手作りグッズを一緒に作りませんか?
 お裁縫に関する質問やご相談でも構いません。お気軽にお申し込みください。

開催日時:

- 令和7年2月26日(水) 13:00~16:00
- 令和7年3月 5日(水) 13:00~16:00
- 令和7年3月12日(水) 13:00~16:00

各回3名定員

参加無料

会場:上白根地域ケアプラザ ボランティアルーム

申込:窓口、電話 または 二次元コード にて

持ち物:制作に必要な布・材料、上履き

※予約申込制で先着順となりますが、
 1回で完成できなかった場合は、次回参加もOKです。



申込用二次元コード

旭北地区オンデマンド交通実証実験 実施中！

旭北地区における“移動しやすいまちづくり検討会”にて話し合いを重ね、令和6年12月2日からの2か月間の実証実験が開始となりました（令和7年1月31日まで）。

取組内容に関して、情報の変更点や伝わりきっていない参考情報についてご案内します。

※今回の実証実験は、地域の新たな移動手段つながる一歩目となります。2か月の実証実験の後、地域のみなさんのご意見・ご感想を受けて、その後の取組につながっていきます。
将来にわたって安心して移動・外出ができる地域に向けて、ぜひ一度ご利用いただき、みなさんのお声をお寄せください。

・乗降スポット削除箇所（令和6年12月4日現在）：

No.1, 6, 12, 14, 16, 17, 44, 48, 51, 58, 61, 64 は利用中止。

・当日予約での利用可能：LINEは最短で15分後、電話は20分後から予約可能です。

※一度目のご予約は「リクエスト」といい、予約を確約するものではありません。

リクエストいただいたものからシステムで予約状況を確認して確定となります。

（満員等で予約できなかった場合、LINEではメッセージ、電話では折り返しの連絡が入ります）

・割引チケットあり（200円引き）：連携施設にて「配車割引チケット」を取得できます。

※二次元コードから読み取るデジタルチケットのため、LINEからご予約の方のみ対象で、紙チケットの配布はございません。1施設でのチケット受取は1人1日1枚までとなっております。連携施設や利用方法については、LINE(旭北地区オンデマンド交通)のメニュー欄「使い方」または横浜市ホームページからご確認ください。

公式LINEアカウント
「旭北地区オンデマンド交通」



横浜市ホームページ
「旭北地区におけるデマンド交通実証実験について」



「もの忘れ&健康相談」

日時：1月7日(火)・14日(火) 13:30~14:30

2月4日(火)・18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。



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9回 『食べて元気！いつまでも元気にからだ作り』

日時：2月14日(金) 9時30分~11時30分 (9:30~10時で体組成測定を実施後講座始)

場所：上白根地域ケアプラザ

内容：栄養講座

※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参加を
お願いいたします。



※8月の栄養講座にご参加の方は前回の体組成計の結果をお持ちください。

※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うことはできませんので
ご了承ください。



申込開始：1/17(金) 15時~受付開始

募集 GO! GO! 活+ (ごごぷら)

からだの変化が気になりだしたら始め時！

GO!GO!健康活動講座に運動をプラスしたい方、1時間の短時間で楽しく体を動かしたい方向けに「ごごぷら」を企画しました。お気軽にご参加ください。

日時：2月18日・3月18日(火) 10:30~11:30 上白根地域ケアプラザ

内容：体操と脳トレ等

申込開始：1/17(金) 15時~受付開始



『ごごかつ』・『ごごぷら』ともに

対象：概ね65歳

持ち物：上履き・タオル・飲み物

★1月の夜間閉館のお知らせ

10日(金)、17日(金)、24日(金)、31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。

※年末年始は、12月29日~1月3日まで休館です