



3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。

教えてグランマ

日 時：3月5日・12日(水)
10:00~12:00
場 所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き・制作に必要な材料
※事前のお申し込みが必要です。



ぷらざ・かふえ・ゆるり

日 時：3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：3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。
※参加費がかかります。

GO!GO!健康活動講座

『葬儀あれこれ
今知っておきたい葬儀のお話』
日 時：3月14日(金)
10:00~11:30
場 所：上白根地域ケアプラザ
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

『コーラス』
日 時：3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
※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：3月18日(火)
10:30~11:30
場 所：上白根地域ケアプラザ
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。

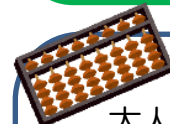
白根学園『麦の丘』パン販売

日 時：3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：3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。



各事業のお申込み・問合せ

電 話:045-951-3967

メール:kamishirane@yokohamashakyo.jp

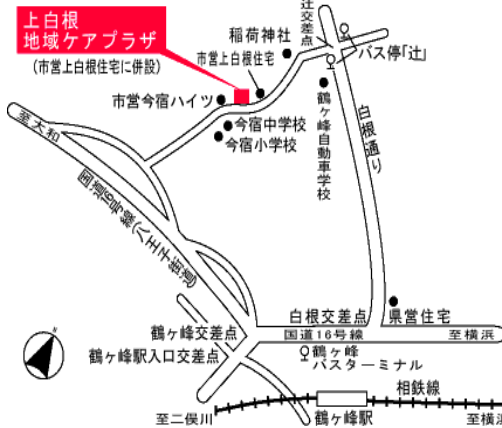
★各事業の参加お申込・問合せは、上白根地域ケアプラザまでご連絡ください。
【※ご提供いただいた個人情報、本プラザ該当事業のみに利用し、御本人の同意なく第三者へのご提供等目的に
使用することはありません。】

交通のお知らせ

相鉄線「鶴ヶ峰駅」より
バスで約10分
○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

2025年2月23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

2025年2月23日発行

あさがおつうしん

3

月号

ご利用者アンケートにご協力 ありがとうございました！！

昨年9月~10月に行いましたご利用者アンケートには、**86名**の
方々からご回答をいただきました。

9項目の平均点は3.83点(4点満点、5年度3.8点)でした。
ありがとうございました。

いただいたご意見(抜粋)とアンケート結果を受けての改善宣言を
策定しましたのでお知らせします。なお、詳細はケアプラザ玄関ホ
ールに掲示しております。

いただいたご意見(抜粋)

- ・歩いて30分かかるので近くで(自治会館)あると参加しやすいです。
- ・病気の予防法とか病気になった経験者の話を聞く機会の開催。ヨガ、ピラティス
等があるといいと思う。
- ・毎回楽しく通わせて頂き大変有難く感謝しております。

利用者アンケートを受けての「改善宣言」

- 1 各自治会町内会や地区社会福祉協議会などとの連携により身近な場所での事業
実施をしてまいります。
- 2 地域の皆様のご要望を伺いながら事業の企画をしてまいります。
- 3 地域ケアプラザが皆さまの健康、仲間・生きがいきなりなどに少しでも寄与で
きるよう職員一同が支援に努めてまいります。

旭北地区オンデマンド交通実証実験 ご協力ありがとうございました！

令和6年12月2日から令和7年1月31日まで実施の初めての実証実験が終了しました。多くの方にご利用いただきまして、誠にありがとうございました。

引き続き、旭北地区における“移動しやすいまちづくり検討会”にて、今後に向けて話し合いを重ねていく予定となっております。今回の報告や今後の進捗等、あさがおつうしんでも随時お知らせしていきますので、今後ともご協力のほどよろしくお願いいたします。



＜移動スーパー会場変更のお知らせ＞

毎週金曜日 15時10分から15時30分で実施されている「白根えのき公園」での移動スーパーが、2月7日（金）から「白根7丁目（7-20）」の下記地図の場所に変更となりました。



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。

開催予定日：3/4(火)、4/1 (火)

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 上白根ウォーキング講座（前期）

「歩くスピードが遅くなってきた」と感じる方は年齢とともに増えています。自分の体を知り、歩くための正しい姿勢や必要なトレーニングを講座で学び、歩くことに自信を取り戻しましょう。

【前期の日程 全6回】

4月28日（月）9:30～11:00
5月26日（月）9:30～11:00
6月23日（月）9:30～11:00
7月28日（月）9:30～11:00
8月25日（月）9:30～11:00
9月22日（月）9:30～11:00

集合場所：上白根コミュニティハウス

定員：65歳以上の方先着25名

申込：直接窓口か、電話で

4/11（金）9:30～受付開始

持ち物：飲み物、タオル、室内用シューズ



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！今年度も始まる「ごごかつ」より、一足先に運動編の「ごごぷら」をスタートします。時間は1時間と短時間で、2回連続のお手軽講座です。座って笑いながら楽しく体を動かしたい方、まずはお気軽にご参加ください。

日時：4月15日・5月20日（火）10:30～11:30

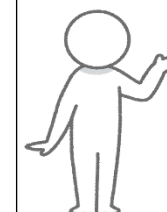
会場：上白根地域ケアプラザ

内容：体操と脳トレ等

対象：概ね65歳以上の方 先着25名

申込開始：4/1（火）10時～受付開始

持ち物：上履き・飲み物
タオル



「もの忘れ&健康相談」



日時：3月4日（火）・11日（火）13:30～14:30

4月1日（火）・8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。



★3月の夜間閉館のお知らせ

7日（金）、10日（月）、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。