

4 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：4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。

GO!GO!活+（プラス）

『体操と脳トレ』
日 時：4月15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
※事前のお申込みが必要です。

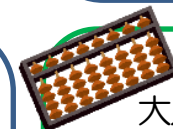
白根学園『麦の丘』パン販売

日 時：4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。
※5月の販売はお休みです。



上白根お楽しみサロン

『春のうたを歌いましょう』
日 時：4月19日（土）
13:30~15:00
場 所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：飲み物、上履き、靴袋
※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：4月25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）
※事前のお申込みが必要です。

上白根ウォーキング講座

日 時：4月28日（月）
9:30~11:00
申 込：4/11（金）9:30~
場 所：上白根コミュニティハウス
持ち物：飲み物・タオル
※雨天時は室内会場の為上履き持参
してください。

★4月の夜間閉館のお知らせ

4日（金）、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3月30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3月30日発行

あさがおつうしん

4

月号

第一回 上白根地域ケアプラザ チームオレンジ企画

優しい認知症ケア

NHK 厚生文化事業団 福祉ビデオシリーズ

ユマニチュード上映会

介護をする中で、相手に想いが伝わらず、うまく介
護ができず困っていませんか？

ユマニチュードは、ケアを受ける人の「人間としての尊厳」「人間
らしさ」を大切に、ケアを行う人の優しい気持ちを伝えることを
重要視した手法です。

上映会を通じて、技術を学ぶだけでなく、ユマニチュードの哲学に
も触れていただけたらと思います。

日 時：5月16日（金）10時~12時00分

場 所：上白根コミュニティハウス

参加費：無料

定 員：先着20名 4/11（金）9:30~受付開始

持ち物：スリッパなどのうち履き

チームオレンジとは

認知症の人や家族の希望や困りごとなどの声をもとに、その実現や解決に向けた取組で
上白根地域ケアプラザでは奇数月第3週（9月は第4週）にコミュニティハウスにて認
知症に関する講座などの企画を行います。是非ご参加ください。

募集 上白根転ばん体操（前期）

転ぶことに不安を感じる、筋力が落ちた、一人だとなかなか運動が続けられない方向けに、足腰の筋力と柔軟性を高め、バランス能力の向上、さらに脳を活性化させる活動もあり、認知症予防にも取り組める講座です。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：5月14日、6月11日、7月9日、9月10日、10月8日（第2水曜日）
時 間：①9：30～10：30 ②10：40～11：40 ※①②どちらかをお選びください
定 員：①先着20名程度 ②先着20名程度（計40名）
参加費：¥1,000（前期一括納入）
申 込：窓口もしくは電話で **4月15日（火）9：30～** 受付開始

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、そんな一歩を踏み出す講座です。毎回都度申込制のため、気になる講座から気軽に始められます。 ※参加費無料

第1回 5月31日（土）10：00～11：30
「音楽で口も体も心も元気に♪～音楽療法～」 （定員 先着25名程度）
※申し込み受付開始日：**4月30日（水）11：30～**
第2回 6月13日（金）10：00～11：30
「ツボ押しで体調も軽快に！セルフケア講座」 （定員 先着25名程度）
※申し込み受付開始日：**5月9日（金）11：30～**

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、2回連続と短期間なのでお気軽にご参加ください。 ※参加費無料

日時：6月17日・7月15日（第三火曜日）10：30～11：30（定員 先着25名程度）
内容：体操と脳トレ等
受付：**5月9日（金）11：30～**開始



『上白根転ばん体操』『ごごかつ』『ごごぷら』全て共通
会 場：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：概ね65歳以上の方
持ち物：上履き、タオル、お飲み物
★申込み受付日、定員等詳しくは各講座欄でご確認下さい

お知らせ 「お茶のみサロン」改め、 「上白根お楽しみサロン」のご案内！

毎月、第3土曜日に実施しておりました「お茶のみサロン」ですが、令和7年度からは名前を新たに「上白根お楽しみサロン」として実施いたします。これまでと同様に、歌や演奏、ダンスなどの素敵なパフォーマンスを披露していただく予定ですので、ぜひ月に一度の楽しいひと時をお過ごしください。

- ・日時：毎月第3土曜日 13：30～15：00
- ・参加費：無料
- ・対象：概ね65歳以上の方
- ・持ち物：飲み物、上履き、靴袋

注意事項：事前にお電話等にてお申し込みください
お茶の提供はありませんので、お飲み物はご持参ください



【次回】4月19日（土）13：30～15：00 『春のうたを歌いましょう』

旭北地区オンデマンド交通実証実験～結果報告～

令和6年12月から実施した2か月の実証実験につきまして、以下のとおりの結果となりました。

- ・登録者数：425名
- ・利用人数：延べ利用者数344名（実利用者数127名）

登録者のうち、実際に利用された方は約30%

【登録者へのアンケート結果から】

主な利用目的は買い物と通院でした。利用のなかった方からは「現時点では移動に困っていない」という声もありました。事業の継続には、まだまだ利用者数の増加が必要ですが、2か月の間でも、右肩上がり利用率が上昇しており、認知度を向上させることで今後への可能性も感じられました。

実証実験の認知度や周知充実の方法、運行形態、エリア規模、運行日数・時間など、今回の結果を整理し、さらなる検討を重ねて、令和7年度後半の第2回実証実験開始を目標に取り組んでいく予定ですので、今後ともご協力のほどよろしくお願いいたします。



「もの忘れ＆健康相談」



日時：4月 1日（火）・8日（火） 13:30～14:30

5月13日（火）・20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。

開催予定日：4月1日（火）、5月13日（火）※5月第一火曜日は祝日のため

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。