

5 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：5月13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：5月14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

※5月の販売はお休みです



次回は6月20日（金）
時 間：11:30~12:30
場 所：上白根地域ケアプラザ

上白根お楽しみサロン

『マンドリンの調べ』
日 時：5月17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：5月23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。

★5月の夜間閉館のお知らせ

2日（金）、9日（金）、13日（火）、16日（金）、
20日（火）、23日（金）、27日（火）、30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。

※5日（月）、6日（火）は祝日のため17時閉館となります。

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4月27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4月27日発行

あさがおつうしん

5

月号

新任職員紹介

新年度を迎え、4月1日から上白根地域ケアプラザに新たな仲間が加わりましたので
皆さまにご紹介します。



4月より地域活動交流コーディネーターとしてケア
プラザにまいりました、吉成紀子（よしなりのりこ）
です。約10年ぶりに横浜に戻り、町の移り変わりに
驚いています。

これから皆さんとお会いし、お話ししながら地域のこ
とを知っていくのを楽しみにしています。お気軽に声
をかけていただけると嬉しいです。

募集中!

【地域活動団体の募集情報（参加者・ボランティア）】

障害者余暇支援事業ワイワイあさひ

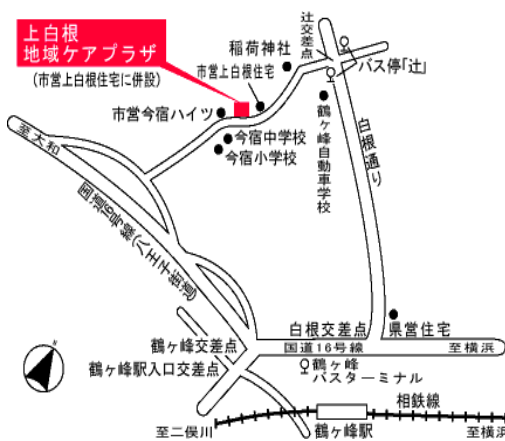
ワイワイあさひは、障害のある方の休日の余暇を支援する活動です。現在、下記の3つ
のサークル活動にて、「一緒に活動してみたい当事者の方」、「活動をサポートいただける
ボランティア」を募集しています。

少しでもご興味のある方は、ぜひお気軽にお問い合わせください！

＜問い合わせ先＞ 活動ホームあさひ（担当者：岡崎さん） 953-4356

サークル名	活動日時 ※活動がお休みの月あり	活動内容	参加費
探検クラブ	第3日曜日 10:00~16:00	グループで色々なところへお出かけ	500円+α (交通費等実費)
料理教室	第1日曜日 10:00~14:00	買物から調理・食事、片付けまで	300円
英会話教室	第4日曜日 13:30~15:00	簡単な英会話を楽しく教わります	200円

※ボランティアには謝金（1回1,000円）をお渡ししています。



第二回 上白根地域ケアプラザ チームオレンジ企画

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターになってみませんか？

認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではありません。認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して、できる範囲で手助けを行う応援者です。

認知症サポーターになるために特別なスキルは必要なく、養成講座を受ければ誰でもなることができます。

日 時：7月18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 6/13（金）9：30～受付開始

※申込先は上白根地域ケアプラザまで（951-3967）

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。



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：5月13日（火）※5月第一火曜日は祝日のため 6月 3日（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

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生き生き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、誰かと一緒にならば始められる。そんな一歩を踏み出す月1回の講座「ごごかつ」です

第3回 7月11日（金）10：00～11：30

「歩く+脳トレ 楽しくスクエアステップ」

○スクエアステップとは？

- ・運動が苦手でも簡単にできます。
- ・手を振り、足を上げて、リズムよく踏むことで、体力向上や転倒予防に効果があります。
- ・踏む目の順番を覚えて進むので認知機能維持や集中力の向上にもつながります。



★対 象：概ね 65 歳以上の方 ★定 員：先着 25 名程度

★持ち物：上履き、タオル、飲み物

★会 場：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

★申 込：6月13日（金）11：30～受付開始（電話か直接来所）

「もの忘れ＆健康相談」



日時：5月13日（火）・20日（火）13:30～14:30

6月 3日（火）・10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。

