

GO!GO!健康活動講座

要 申 込

『いつまでもイキイキ過ごすための口腔
ケア 〜年齢とともに変わるお口事情〜』
日 時：8月8日（金）
10：00～11：30
場 所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：飲み物、上履き、タオル

ぷらざ・かふえ・ゆるり

日 時：9月9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

要 申 込

日 時：9月10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

※参加費がかかります。

白根学園『麦の丘』パン販売

日 時：8月15日（金）
9月19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

上白根お楽しみサロン

要 申 込

『歌 ハーモニカ、ピアノの演奏』
日 時：9月20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

脳トレ！
大人のそろばん教室

要 申 込

日 時：9月26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）

子どもの居場所

要 登 録

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。

8月夜間閉館のお知らせ

8月7日(木)・8月14日(木)・8月21日(木)・
8月28日(木)

上記日程は18時に閉館いたします。9月の夜間閉館
につきましては、8月末にHPにてお知らせいたします。

各事業のお申込み・問合せ

電 話：045-951-3967

メール：kamishirane@yokohamashakyo.jp

【※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
相鉄バス【中山駅/西ひかりが丘団
地】「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7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7月27日発行

あさがおつうしん 8.9 月号

第三回 上白根地域ケアプラザ チームオレンジ企画

ドキュメンタリー映画

「毎日がアルツハイマー」上映会

毎年9月は世界アルツハイマー月間となっていますが、そ
れにちなんで、映画「毎日がアルツハイマー」を上映いたし
ます。認知症の方との同居は、必ずしも大変で辛いだけでは
ないことを、映画を通じてお伝えしたいと思います。

あらすじ

2009年、母は79歳になった。しかし、そのわずか数日後に誕生日を祝っ
てもらったことさえ忘れてしまっていた。認知症になった母は、喜怒哀楽がは
っきりし、性格も変わっていく。カメラは、そんなアルツハイマー病の母の姿
を毎日映し出していく。

日 時：9月26日（金）10：00～12：00

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 8月22日（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。ぜひご参加ください。

第5期きらっとあさひプラン区民意見募集

誰もが地域で安心して暮らせるまちづくりのための「きらっとあさひプラン（旭区地域福祉保健計画）」は、現在、第5期計画（2026年度～2030年度）を作成中です。

このたび、素案について区民の皆さまからのご意見を募集します！

募集期間 2025年9月11日（木）から10月19日（日）まで

計画素案冊子配布・閲覧場所

旭区役所（福祉保健課）・旭区社会福祉協議会

・旭区内地域ケアプラザの窓口 及び 旭区役所ホームページ
ほか回答方法等、その他詳細は、旭区役所ホームページを
ご確認ください。【問合せ先】までお問い合わせください。

【問合せ先】旭区役所福祉保健課

TEL 045-954-6143 FAX 045-953-7713

E-mail as-chifuku@city.yokohama.lg.jp



ご意見お待ちしております！



旭区マスコットキャラクターあさひくん、
旭区社会福祉協議会マスコットキャラクター

きらっとあさひプラン

検索

「もの忘れ&健康相談」



日時： 8月 5日（火）・12日（火）

9月 2日（火）・ 9日（火）

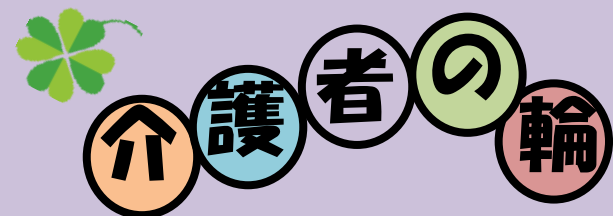
（日程は変更になることもあります）

医師：橋場 友則 先生 13:30～14:30

（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： 8月 5日（火）／9月2日（火）／10月7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6回『色々知りたい、知ったク情報～高齢者施設の種類の選び方～』

日時：10月10日（金） 10:00～11:30 上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：高齢者施設の種類の選び方について～老人ホーム紹介センターロイヤル介護入居相談室～

申込開始 9月12日（金）11:30～

第7回『睡眠を科学するヤクルトさんに聞く！良い睡眠について』

日時：11月14日（金） 10:00～11:30 上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：良い睡眠の為の健康管理について～神奈川東部ヤクルト販売～

申込開始 10月10日（金）11:30～ 直接来所かお電話で

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。

日時：11月18日・12月16日（第三火曜日）10:30～11:30

内容：体操と脳トレ等

申込開始 10月10日（金）11:30～ 直接窓口来所かお電話で

募集 上白根ウォーキング講座（後期）

「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。

日時：10月27日・11月17日・12月22日・1月26日・2月16日・3月23日

基本第4月曜日 上白根コミュニティハウス集合 10:00～11:30

（下線月は第3月曜日で上白根ケアプラザ集合）

内容：ウォーキングと体操

申込開始 10月6日（月）10:00～ 直接窓口来所かお電話で



『ごごかつ』『ごごぷら』『上白根ウォーキング』共通
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、お飲み物
★申込受付日、内容などは各講座欄でご確認ください