

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。

GO! GO! 健康活動

「色々」知りたい、知った情報～
高齢者施設の種類と選び方～

要 申 込

日 時：10月10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

ぷらざ・かふえ・ゆるり

日 時：10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：10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

上白根お楽しみサロン

要 申 込

『ギターライブ』
日 時：10月18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
※概ね65歳以上の方が参加できます。

脳トレ！
大人のそろばん教室

要 申 込

日 時：10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）

10月夜間閉館のお知らせ

10月の夜間閉館はありません。 月曜日～土曜日：21時閉館
日曜日、10月13日（祝）：17時閉館
10月19日（日）：休館日



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、当プラザ該当事業のみに利用し、ご本人の同意なく第三者への提供等目的で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9月28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9月28日発行

あさがおつうしん 10月号

第四回 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。
5月に上映したユマニチュード入門編に続く、実技編の上映となりますが、今回からの参加でもわかるよう入門編の振り返りも行います。

日 時：11月21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 10/10（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。

第76回 生活支援コーディネーター地域活動探検記

8月8日（金）旭北地区社会福祉協議会（以下、地区社協）主催の「地域食堂」に行ってきました。

「地域食堂」は今回が初めての取組です。令和6年5月から中白根1丁目にあるお食事処わたりどりの協力で実施している「子ども食堂」の中で、給食のない長期休みの食支援について必要性を感じ、「まずやってみよう！」という思いで実施されました。限定50食ということもあり、あまり広く周知は行われていませんでしたが、小学生・中学生がお友だち同士で来られたり、乳幼児を連れてご家族やお年寄りなど、地域の多世代の方々が来られ、みなさんおしゃべりしながらおいしそうにカレーを召し上がっていました。

今後の地区社協の活動として、ふる里まつり・文化祭、地域向け講演会を予定されています。

※いずれも会場は「上白根コミュニティハウス」

◆ふる里まつり・文化祭：作品展示…10月24・25日（金・土）10：00～18：00
26日（日）10：00～13：00

秋祭り…10月25日（土）10：00～15：00

◆地域向け講演会：11月29日（土）10：00～11：30「健康寿命を延ばそう！フレイル予防講座」

“地区社協”は「自分の地域は自分たちで良くしていこう」と地域の方々が自主的に組織された任意の団体です。自治会町内会や民生委員児童委員をはじめ、保健活動推進員やスポーツ推進委員、老人会などのさまざまな地域の団体等が会員となり、そのネットワークを活かして一人ひとりの困り事を解決できる地域づくりに向けて取り組んでいます。

誰もが安心して自分らしく暮らせる旭北地区を目指して、みんなで協力していきましょう！

最新の情報は、
地区社協のX(エックス)
をご覧ください！



@AsahikitaShakyo

ケアプラザのお風呂は大浴場！

露天風呂に入っているような

気分になると好評です。



ケアプラザ2階
デイの
一コマ

要介護・要支援の認定を受けた
方々の日常生活を支援します。
ご見学のご希望等ありましたら、
デイサービス担当者までご相談ください！

☎045-951-3967



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、話を
したい方は気軽にご連絡、ご参加ください。

開催予定日：10月7日（火）

募集

上白根転ばん体操（後期）

「歩いていて転びそうと不安に感じる」、「足が上がりにくいけど筋力が落ちたのかな…」、「一人だとなかなか運動が続けられない」そんな方にぜひ参加して欲しい運動講座です。
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とりにいれているので認知症予防も含んでおり、座って安全に楽しく続けられる活動となっています。

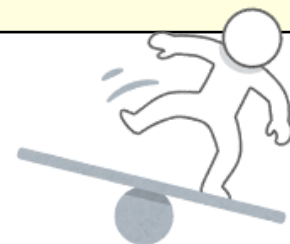
日時：11月12日、12月10日、
令和8年1月14日、2月11日、3月11日
全5回 第2水曜日

①9：30～10：30 ②10：40～11：40

定員：①先着20名程度 ②先着20名程度 ※①②どちらかを選択ください

参加費：¥1,000（後期一括納入）

申込開始：10月29日（水）9：30～直接窓口来所かお電話で



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8回 12月7日（日） 10：00～11：30

『音色でフレイル予防～音楽療法で癒してからだを整えよう』

定員：先着25名程度

申込開始：11月14日（金）11：30～直接窓口来所かお電話で



『ごごかつ』『転ばん体操』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

「もの忘れ&健康相談」

日時：10月 7日（火）・14日（火）
13：30～14：30

（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。

