

12月開催の事業

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
12月23日はクリスマス会を行います！

GO! GO! 活

「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」

要 申 込

日 時：12月 7日 (日)
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：12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

クリスマスライブ開催！

脳トレ！ 大人のそろばん教室

要 申 込

日 時：12月17日 (水)
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)

白根学園『麦の丘』パン販売

日 時：12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

小学生とクリスマス会をしよう
日 時：12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
※概ね65歳以上の方が参加できます。

12月夜間閉館と年末年始休館のお知らせ

12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：17時閉館

12月21日(日)、12月29日(月)～1月3日(土)：休館日

※職員が訪問等で外出していることがあります。介護や生活に関する困りごとを相談される場合は、事前にご予約いただくと待ち時間がなくスムーズにご案内できます。



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、当プラザ該事業のみに利用し、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11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11月30日発行

あさがおつうしん 12月号

第五回 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

認知症を学ぼう！

認知症の方への接し方についてお悩みではありませんか。

旭区ひまわりの会（認知症キャラバン・メイト）といっしょに

認知症について学んでいきたいと思います。ぜひご参加ください。



日 時：1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 12/12 (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。

土と愛子供の家保育所 三宅太鼓を披露！

土と愛子供の家保育所では、三宅太鼓の演奏を保育の中に取り入れ、熱心に練習しています。その練習の成果を地域の皆さんにも披露していただけたとのことで、11月14日に上白根地域ケアプラザのデイサービスに年長児の皆さんが来館しました。

当日は法被に着替えた子供たちが堂々と太鼓を披露し、可愛らしく一生懸命な姿に利用者の方や職員から大きな拍手が送られました。引率した先生からは「以前から楽しみにしていました。とても楽しく活動できました。」とお声をいただきました。

この地域で育つ子供たちが地域の人たちとのつながりを持てるよう、今後も継続的に交流の機会を持っていきたいと思ひます。



充実の個別機能訓練！

利用者に合った体操や、個別機能訓練と連動したDAM

カラオケ機械も

取り入れて

います。



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： 12月2日（火）

募集 GO！GO！健康活動講座（ごごかつ）

気になりだした時が始め時！様々な内容で、イキイキ過ごすためのヒントが得られる講座の「ごごかつ」今年度最終回です。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連続講座が「ごごかつ」です。



第10回 2月13日（金）

10:00～11:30

『体の使い方のプロに聞く
～姿勢からひも解く
日常生活へのよりよい効果～』

医療法人横浜平成会 おうち診療所二俣川 理学療法士 大辻祐希氏

申込み受付開始：1月9日（金）11:30～



定員：先着25名程度

会場：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：上履き、タオル、お飲み物

受付：申込日に電話か窓口まで



本の貸し出しをしています！

図書館資料再活用の取組みを利用し、150冊ほどの貸し出し用の

本をケアプラザ入口にそろえています。ご希望の方は窓口まで！



「もの忘れ＆健康相談」

日時：12月 2日（火）・ 9日（火）

1月 6日（火）・13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。

