

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
 ※小学生が対象です。

ぴらざ・かふえ・ゆるり
 日 時：3月10日 (木)
 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：3月11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：3月20日 (金・祝)
 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
 三味線演奏会
 日 時：3月21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：3月30日 (月)
 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)

3月夜間閉館のお知らせ
 3月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)
 上記日程は夜間閉館となるため、18時以降のご利用はできません。
 よろしく願いいたします。
 ※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、当プラザが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



2026年2月22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
 2026年2月22日発行
あさがおつうしん 3月号

地域の身近な相談役
民生委員・児童委員

民生委員は厚生労働大臣から委嘱され、医療や介護の悩み、妊娠や子育ての不安、経済的困窮などさまざまな相談に応じ、見守り活動も行っています。相談内容に応じて、適切な専門機関につなぎます。守秘義務がありますので、相談内容の秘密は守ります。

また、民生委員は児童委員を兼ねており、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、学校や児童相談所と連携してこどもの健全育成に取り組んでいます。また、一部の児童委員は児童に関することを専門的に担当する「主任児童委員」の指名を受けています。

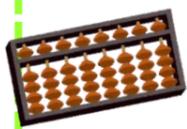
12月には民生委員・児童委員の改選があり、一部新しい委員の方が活動を始めています。お困り事がありましたら、ご自身の地区担当の民生委員・児童委員の皆さんへご相談ください。



民生委員とケアマネジャーの勉強会&交流会を開催しました



1月21日ケアプラザにて、勉強会&交流会を開催し、約30名の方がご参加くださいました。お互いの活動や役割を理解する事ができ、今後の活動に活かそうとの感想をいただきました。地域の皆さまの暮らしを見守る民生さん、ケアマネさんの活動をケアプラザも一緒に支援していきたいと思ひます。



今からでも始めよう!

脳トレ!大人のそろばん教室

毎月第4金曜日 10:00~12:00 ※変更の場合あり

R8. 4~
参加費
600円/前期

上白根地域ケアプラザでは、毎月第4金曜日に「脳トレ!大人のそろばん教室」を開催しています。

ボランティアでご指導いただいている西尾先生、鈴木先生にはそれぞれのレベルに合わせ、熱心にご指導いただいています。参加者の中には、70年ぶりにそろばんを触ったところからスタートし、今では日商検定試験1級を目指すまでにレベルアップした方もいらっしゃいます。

そろばんの技術だけでなく、皆さまの交流の場として今後も多くの方のご参加をお待ちしております!



みんなで楽しく!

上白根お楽しみサロン

毎月第3土曜日 13:30~15:00 ※8月はお休み

参加費
無料
要申込み

上白根地域ケアプラザでは、近隣に住む65歳以上の方を対象に、社会参加や介護予防の一助としての外出や、日々の楽しみの創出を目的とし、毎月第3土曜日に「上白根お楽しみサロン」を開催しています。

令和7年度には、コーラスや大道芸、習字や楽器演奏など様々なボランティアの方にご協力いただきながら活動してきました。参加をご希望の方はご連絡ください!



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。

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、話したい方は気軽にご連絡、ご参加ください。

開催予定日: 3月3日(火)



Go! Go! 活+ (ごごぷら)

「今の生活に運動を少しプラスしたい」「一人だと運動が続かない」「楽しく運動を始めたい」そんな方向けの講座です。

短時間(1時間)で座って筋トレ、脳トレ、ストレッチを実施する2回連続講座で手軽にご参加いただけます。



日程: 4月1日、5月6日(第一水曜日)

10:30~11:30

持ち物: タオル、上靴、飲み物

参加対象: 概ね65歳以上 25名程度

3/23(月) 9:30~
申込み受付開始!
※来所、またはお電話

歩幅プラスで若返る!大人のウォーキング再入門

「最近歩くのが遅くなった?」「歩幅が狭くなった気がする…」そんな方にこそ受けて欲しい講座です。

自分の歩行を知って、正しいフォームを講座で身に着ける。改めて自分の歩行を磨きなおい、いつまでも自由な移動を可能にするための全3回大人の再入門講座になっています。



日程: 4月20日、5月18日、6月15日

(第3月曜日) 9:30~11:00

持ち物: タオル、上靴、飲み物

参加対象: 概ね65歳以上 25名程度

4/6(月) 9:30~
申込み受付開始!
※来所、またはお電話

「もの忘れ&健康相談」

日時: 3月 3日(火) ・ 10日(火)

4月 7日(火) ・ 14日(火)

13:30~14:00 / 14:00~14:30

(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。

