

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。

ぷらざ・かふえ・ゆるり

日 時：4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：4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

エンジョイリズム・
エンジョイライフ

日 時：4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歳以上の方対象です。

上白根ウォーキング講座

要 申 込

日 時：4月20日 (月)
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。

脳トレ!大人のそろばん教室

要 申 込

日 時：4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)・
上半期参加費600円

※参加費がかかります。

4月夜間閉館のお知らせ

4月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)
上記日程は夜間閉館のため、18時以降のご利用はできません。

※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3月29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3月29日発行

あさがおつうしん 4月号

司法書士による無料相談会

司法書士がお悩みアドバイス致します!
こんなお悩みありませんか?

遺言書を自筆で書きたいが、書式などがあれば教えて欲しい。

土地や建物の登記を変更するにはどうしたらよいか。

成年後見制度とは、どんな制度なのか?利用にかかる費用は?

開催日：令和8年5月16日(土)
奇数月第3土曜日開催
時間：10:00~12:00
1組30分程度 4組 費用無料

場所：上白根地域ケアプラザ
相談窓口：田中弘毅司法書士

※要事前予約(4月13日 10:00から受付開始)
4月27日に抽選し、申込者に連絡いたします。



お申込み・問合せ

来所、もしくはお電話で
お申し込みください!

電話:045-951-3967
メール:kamishirane@yokohamashakyo.jp

🌸🌸🌸 ぷらざ・かふえゆるり ～春のコンサート～ 🌸🌸🌸

「ぷらざ・かふえ・ゆるり」は、地域の皆さんの仲間づくりや居場所づくり、多世代交流を目的とし、毎月第2火曜日の13:00～15:00に開催しています。折り紙ボランティアの皆さんが作成したお花を飾ったテーブルで、コーヒーボランティアの皆さんが淹れたてのコーヒーとお菓子を提供しています。

5月は特別企画として、ピアノの演奏を聞きながらコーヒーを楽しめる**春のコンサート**を開催します。

事前申し込みは不要です。ぜひぷらざ・かふえ・ゆるりで素敵な時間をお過ごしください。



5月12日(火)
14:00から30分ほど
(かふえは13:00～15:00)
参加費100円

横浜生活あんしんセンターからのお知らせ

「成年後見入門講座～横浜市市民後見人養成課程基礎編～」開催

成年後見制度の基礎から、市民後見人の活動まで、どなたでも分かりやすく学べる講座です。

※この事業は横浜市令和8年度の予算の議決を条件としています。

- 受講期間：令和8年5月～8月（全編動画配信）
- 内容：成年後見制度、高齢者・障害者の理解等全20科目
- 申込：令和8年4月1日（水）～5月25日（月）二次元コードより申込
- 主催：横浜市健康福祉局・社福）横浜市社会福祉協議会
- お問合せ：横浜生活あんしんセンター TEL045-201-2009




感染症対策を継続し
て行き、安心して
過ごせる環境を提供
しています！



ケアプラザ2階
デイのーコマ
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



介護者の輪
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：4月7日（火）

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、高齢期をイキイキ過ごすためのヒントが得られる講座です。1人では始めにくくても、誰かと一緒なら、そんな一歩を踏み出してみませんか。都度申し込み制のため、気になる講座を選んで気軽に始められます。

- 日時：第1回 5月30日（土） 10:00～11:30
「音楽の処方箋～認知症予防から誤嚥防止まで（音楽療法）～」
- 定員：先着25名程度
- 対象：概ね65歳以上
- 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：5月14日（木）9:30～（電話か直接来所にて）

上白根転ばん体操（前期）

転ぶことに不安を感じる、筋力が落ちた、一人だとなかなか運動が続けられない方必見！足腰の筋力と柔軟性を高め、バランス能力の向上と脳を活性化させ、認知症予防にも取り組める講座です。運動強度もコースで選べ、楽しみながら活動できます。

- 日時：5月13日、6月10日、7月8日、9月9日、10月14日 第2水曜日
- 参加費：1コース ¥1,000（前期一括納入）
- 参加方法：①、②どちらかを選んでお申込みください。
（両方に参加も可能ですが、料金も2コース分となります）
- 定員：①、②ともに20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：4月30日（木）9:30～（電話か直接来所にて）

コース①

- 時間：9:30～10:30
- 内容：座ってできる体操（ストレッチ、筋トシを中心）
比較的軽めな運動なので、体力が心配な方もご参加いただけます。

コース② NEW

- 時間：10:40～11:40
- 内容：有酸素運動のエアロビクスを取り入れた運動
立って行う部分もあり、音楽にのって楽しく心肺機能向上を目指します。

「もの忘れ&健康相談」



日時：4月 7日（火）・14日（火）
5月12日（火）・19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。

