

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：6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。

上白根転ばん体操（前期）

要 申 込

日 時：6月10日（水）～全5回
① 9:30～10:30
② 10:40～11:40
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：6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
『パワーコーラス「ルピナス」
さんと歌いましょう』

要 申 込

日 時：6月20日（土）
13:30～15:00
場 所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き・靴袋・飲み物

脳トレ！大人のそろばん教室

要 申 込

日 時：6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）
※参加費がかかります。

GO!GO!健康活動講座
『体が動けば心もはずむ！
「健康スポーツ教室」』

要 申 込

日 時：6月25日（木）
10:00～11:30
場 所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き・タオル・飲み物

6月夜間閉館のお知らせ

6月の夜間閉館はありません。

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/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5月31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5月31日発行

あさがおつうしん

6月号

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。

若年性認知症の方の声を聴く機会もありますので、認知症に対する
理解を深めていくことができます。ぜひご参加ください。



日 時：7月14日（火）10:00～12:00

場 所：上白根地域ケアプラザ

参加費：無料

定 員：先着20名 6月19日（金）9:30～受付開始

持ち物：スリッパなどの上履き

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す。次回は9月頃に映画の上映会を行うなど、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。

上手に活用！シニアボランティアポイント講座

ボランティア活動に参加されている方、これから参加を考えている方必見！ボランティア活動に応じてポイントがたまる「よこはまシニアボランティアポイント」の講座を開催します。

「よこはまシニアボランティアポイント」は、高齢者が介護施設等でボランティア活動を行うとポイントがたまり、たまったポイントに応じて寄附・換金ができる仕組みです。

参加者ご本人の健康増進や介護予防、社会参加、地域貢献を通じた生きがいづくりになるだけでなく、受入施設にとっても、ボランティアが訪れることで地域とのつながりが深まり、活動の充実がはかられます。

本研修会の受講により登録が可能となり、後日ポイントカードが交付されます。



日時：7月15日（水）10：30～11：30

定員：先着10名程度

対象：65歳以上の横浜市民（介護保険の第1号被保険者）

持ち物：上履き、介護保険被保険者証

会場：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

申込み：6月10日（水）9：30～お電話にて



司法書士による無料相談会

日時：令和8年7月18日（土）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 6月15日（月）10：00～お電話にて

6月29日（月）に抽選し、申込者に連絡いたします。



遺言書はどう書くの？
建物の登記を変更したい。
後見制度って・・・？



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：6月2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はじめ時！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、そんな一歩を踏みだせる講座です。

第3回 7月23日（木） 10：00～11：30

体重が変わらないのは危険信号？

～しっかり食べて脳を守る新栄養習慣～



※9：30～ 体組成計測定開始

計測をご希望の方は9：30にご来館ください！

※10：00～11：30 講座開催

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

お申し込み

7月9日（木）9：30～

お電話もしくは来所

注意

- ① ペースメーカーの方は測定できませんのでご理解をお願いします。
- ② 測定の際は素足になるため、簡単に脱ぎ履き出来る靴下でご参加ください。
- ③ 昨年度も栄養講座に参加されている方は、体組成計結果をご持参ください。



「もの忘れ＆健康相談」

日時：6月 2日（火） ・ 9日（火）

7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。

