

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。

介護者の輪

日 時：8月4日（火）／
9月1日（火）
13:30～14:30
場 所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き
※介護に悩んでいる方、話をしたい
方どなたでもご参加できます。

GO!GO!健康活+in 上白根園

要 申 込

日 時：8月7日（金）
10:00～11:00
場 所：上白根園
（上白根2-64-20）
持ち物：上履き・タオル・飲み物

白根学園『麦の丘』パン販売

日 時：8月21日（金）／
9月18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

GO!GO!健康活動講座

『自分らしい最期を考えるための医療
の話～安心して暮らすために今できること』

要 申 込

日 時：8月27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

ぷらざ・かふえ・ゆるり

日 時：9月8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：9月9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。

上白根お楽しみサロン
『大道芸を楽しみましょう』

要 申 込

日 時：9月19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
※概ね65歳以上の方対象です。

脳トレ！大人のそろばん教室

要 申 込

日 時：9月25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。

8月・9月夜間閉館のお知らせ

8月の夜間閉館はありません。9月の夜間閉館につきましては、
8月末にHPにてお知らせします。

交通のお知らせ

相鉄線「鶴ヶ峰駅」より
バスで約10分
〇バスターミナル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

〇バスターミナル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7月26日発行

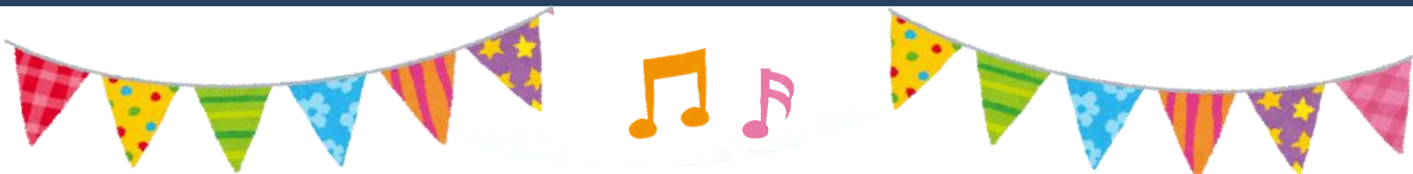
発 行 横浜市上白根地域ケアプラザ
旭区上白根町112
責任者 所長 柴崎 浩志
電 話 045-951-3967
FAX 045-951-3971
E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp
URL https://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane/



上白根地域ケアプラザ新聞

2026年7月26日発行

あさがおつうしん 8.9月号



30周年記念 ケアプラザまつり

開催決定！！

10月3日 土 10:30～14:00



ステージ発表

登録団体・個人による
多彩なステージ発表！
📍 多目的ホール



ゲームコーナー

バルーンアートや
輪投げで景品ゲット！
📍 ボランティアルーム

おいしい食べ物

コーヒーやコロッケ、
お菓子や焼きそばなど
販売しています！



📍 デイルーム

健康測定会

脳年齢、血管年齢、
肌年齢測定器で
健康チェック！



📍 地域ケアルーム



記念品を
先着300名様
プレゼント！

かみポン

各事業のお申込み・問合せ



おかげ様で30年！
ぜひ遊びにきてね！



ケアポン

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。

映画「オレンジ・ランフ」上映会

世界アルツハイマー月間である9月にちなみ、若年性認知症がテーマの映画「オレンジ・ランフ」の上映会を行います。

日時：9月28日（月）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30名 8月14日（金）9:30～受付開始

持ち物：スリッパなどの上履き



若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに描く、夫婦の希望と再生の物語。年齢を重ねていくすべての人へ、よりよく生きるヒントがここにあります。

もの忘れ&健康相談

日時：8月4日（火）・18日（火）

9月1日（火）・8日（火）

要 予 約 13:30～14:00/
14:00～14:30

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）

※日程は変更になることがあります

司法書士による無料相談会

日時：令和8年9月19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8月17日（月）

10:00～お電話にて

8月31日（月）に抽選し、申込者に連絡いたします。



10月から変更します！

① 地域ケアプラザの貸館予約がオンラインでのお申込みとなります。

現在利用団体登録されている皆さまには、説明会を実施します。



② 地域ケアプラザの福祉・保健の窓口・電話相談時間が月～土の9時～17時までとなります。

それ以外の時間と、日曜・祝日はコールセンターで対応します。

令和8年10月から			
月～土	9～17時	窓口・電話相談	地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談	コールセンター
日・祝	9～翌9時	電話相談	コールセンター

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！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。

第5回

9月24日（木）10:00～11:30

「知っておきたいお金のヒント！
～税理士が教える賢い生前対策～」

○受付：9月3日（木）9:30～

9月10日（木）16:00

9月11日（金）に結果連絡します。

○定員：抽選で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

第6回

10月22日（木）10:00～11:30

「聞こえを守って、会話を楽しむ
～耳とお口の健康づくり講座～」

○受付：10月1日（木）9:30～

10月8日（木）16:00

10月9日（金）に結果連絡します。

○対象：概ね65歳以上

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回連続講座です。

9月2日／10月7日（第1水曜日）10:30～11:30

定員：抽選で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：8月18日（火）9:30～8月25日（火）16:00 8月26日（水）に結果連絡します。



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？」そんな方に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身に付け、いつまでも自由な移動を可能にするための大人の再入門講座です。

10月19日／11月16日／12月21日（第3月曜日）10:30～11:30

定員：抽選で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：9月28日（月）9:30～10月5日（月）16:00 10月6日（火）に結果連絡します。