



10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

※小学生が対象です。

介護者の輪

日 時：10月6日（火）
13:00～14:30
場 所：上白根地域ケアプラザ
持 物：上履き
※介護に悩んでいる方、話をしたい方どなたでも参加できます。

GO!GO!健康活+ 座って筋トレ、脳トレ、 ストレッチをします

要 申 込

日 時：10月7日（水）全2回
10:30～11:30
場 所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き・タオル・飲み物

上白根転ばん体操（前期）

要 申 込

日 時：10月14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：10月16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 『～歌で脳トレ～ 昭和ソング を歌いましょう』

要 申 込

日 時：10月17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

大人のウォーキング再入門

要 申 込

日 時：10月19日（月）全5回
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

脳トレ！大人のそろばん教室

要 申 込

日 時：10月20日（火）
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

『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～』

要 申 込

日 時：10月22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

10月夜間閉館の お知らせ

・10月17日（土）※18時以降のご利用ができません。



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【今宿ハイソ循環
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9月27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9月27日発行

あさがおつうしん 10月号

ぷらざ・かふえ・ゆるり ～「クラシックギターのしらべ」～



10月13日（火）
14:00 から40分ほど
（かふえは13:00～15:00）
参加費100円

「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に開催しているサロンです。折り紙ボランティアの皆さんが作ってくださっ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。

一人で本や雑誌を読んだり、お友だちとおしゃべりして過ごしたり、皆さん思い思いの時間を過ごしています。

10月は特別企画として、**風智庵(ふうちゃん)**による**ギター演奏**をお楽しみいただきます。親しみのある曲の演奏の他、みなさんと歌える曲も用意しています。

事前申し込みは不要です。ぜひご参加ください。



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。



上白根転ばん体操（後期）

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：11月11日、12月9日、1月13日、2月10日、3月10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：10月26（月）9：30～

先着順

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、筋トレを中心）

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

○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。

男の健康チャレンジ講座～脳と体を鍛えて10年後も元気に～

今から始める健康チャレンジ！脳トレと運動を組み合わせた、男性限定の全3回講座です。

11月17日／12月15日／1月19日（第3火曜日）10：30～11：30

定員：先着20名程度

対象：概ね65歳以上の男性

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：11月4日（水）9：30～

先着順



もの忘れ&健康相談

日時：10月6日（火）・13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11月21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10月12日（月）

10：00～お電話にて

10月26日（月）に抽選し、申込者に連絡いたします。



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。

11月4日／12月2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：10月22日（木）9：30～10月27日（火）16：00 10月28日（水）に結果連絡します。

抽選

秋の出張！

GO！GO！活+（ごごぷら）in 上白根園

ごごぷら出張版～上白根園で一緒にいきいき健康づくり～第2弾開催します。芸術の秋にちなんで音楽を楽しみながらオーラルフレイルを予防します。みんなで楽しく歌を歌いに来ませんか？

11月10日（火）13：30～15：00 ※13：20から入場可能

定員：抽選で15名程度

対象：概ね65歳以上

会場：上白根園（旭区上白根2丁目64-20）

持ち物：上履き、タオル、お飲み物

受付：10月23日（金）9：30～10月29日（木）16：00
10月30日（金）に結果連絡します。

抽選

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7回 11月26日（木）10：00～11：30

「年齢とともに体はなぜ硬くなるの？～身体組成の変化から考える転倒予防～」

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

講師：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

受付：11月10日（火）9：15～11月17日（火）16：00

11月18日（水）に結果連絡します。

抽選