

9月号

令和6年

しのはらのはら

SHINOHARANOHARA



オレンジ♡しのはら × 篠原地区センター × 篠原地域ケアプラザ

認知症サポーター養成講座 を開催します！

認知症サポーターとは…

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、自分のできる範囲で活動する「応援者」のことです。本講座を受講することでなることができます。

9月29日（日）10:00～11:30

会場 篠原地区センター 3F中会議室

定員 15名

参加費 無料

申込 篠原地域ケアプラザへ電話または来館 8月20日（火）より受付開始

父親育児支援講座

「パパだからできる！からだあそび」

【日時】

10/20（日）**10:30～12:00**

【対象】 0歳～5歳のお子さんとパパ

【定員】 15組

【講師】 保坂涼介氏（横浜パパ講座講師）

【持ち物】 水分 汗拭きタオル

【内容】

①パパだからできるからだあそび

②パパ同士の交流会

動きやすい服装

【申込方法】 QRコードにて9/1より受付

※申込多数の場合は抽選となります



申込・問合せ：横浜市篠原地域ケアプラザ 045-423-1230



ケアプラザ協力医による 健康相談会

参加費
無料

10/15 (火)
14:00~15:00

「ゆうあいクリニック」理事長
片山敦医師が、みなさまの健康
に関する相談に対応してくださ
います。

会場	篠原地域ケアプラザ
定員	2名
相談時間	おひとり様 30分
申込	篠原地域ケアプラザ 電話、来館にてお願いします

いきいき！健康づくり教室

参加費
無料

毎日を元気に楽しく生活するためのヒントが学べる講座です。

- 1日目** 10/3 (木) フレイルについて・ウォーキング講座
- 2日目** 10/16 (水) スマホのカメラでキレイに写真を撮るコツ
- 3日目** 10/31 (木) 口腔ケア講座・栄養講座 13:30~15:45
- 4日目** 11/7 (木) 自宅でできるストレッチ・体操

場所：仲手原自治会館 時間：13:30~15:30 (3日目以外)

対象：原則65歳以上で全回出席できる方優先



介護者のつどい～年間予定～



第3回 9/12 第4回 11/14 第5回 1/9 第6回 3/13

各回 (木) 10:30~11:30

会場

篠原地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

申込

開催月の1日から
電話にて受付開始

※1月の受付のみ1/4(土)からとなります

日頃介護をしている中での悩み等、一緒
にお話ししたいと思います。

是非ご参加ください。



申込・問合せ：横浜市篠原地域ケアプラザ 045-423-1230

社会福祉法人横浜市社会福祉協議会
横浜市篠原地域ケアプラザ
〒222-0022 港北区篠原東2-15-27
TEL 045-423-1230
FAX 045-423-1257
休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌日)
年未年始(12/29~1/3)

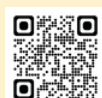
介護などの
相談は...

イベント・講座や
休館日などの情報

TEL: 045-423-1270

平日 9:00~18:00 日祝 9:00~17:00

ホームページ



<https://www.yokohamashakyo.jp/shinohara/>

ブログ



<http://shinohara.cp.sblo.jp/>

【発行責任者】 所長 笹原 一美