

2月号

令和7年

しのはらのはら

S H I N O H A R A N O H A R A



❖❖❖ 寒さに負けず体を動かしませんか ❖❖❖

体操

GOGO健康OB会

みんなで楽しく笑いましょう！
とりあえず身体を動かしましょう！

第3木曜日 10:00~11:15

会費 3ヵ月 4000円

体験料 1回 500円

体操

きさらぎ会

口腔体操、脳トレ、ストレッチ
ラジオ体操などを行っています。
70歳以上の方大歓迎です♪

第1・3金曜日 9:30~11:00

会費 1ヵ月 1000円

体操

伸び伸びスターズ

ロコモ予防、介護予防を目的とした
イスに座ってできる運動がメインです。

第2・4月曜日 13:00~14:30

会費 1ヵ月 2000円

入会金 1000円

体操

ジャスミンの会

自分の足で歩けるように健康維持、
増進を目的とした体操やトレーニング
を行っています

第2・4水曜日 10:00~11:30

会費 1ヵ月 2000円

体操

ルンルンロコモ体操

今から楽しく運動して骨や筋肉を丈夫
に保ちましょう！男女問わず50歳~
70歳代で活躍しています。

第2・3火曜日 15:15~16:30

会費 1回 500円

体操

水曜会・たんぽぽ

疾患予防と健康増進を目的とした中国
医療健康体操、練功（気功体操）を
行っています。

水・金（月4回）10:00~12:00

会費 1ヵ月 2000円

まずは体験から！お電話お待ちしております。

※ご案内の際、活動日・会費など変動する場合がございます。ご了承ください。





介護者のつどい

3/13 (木)

参加費
無料

10:30 ~ 11:30

会場

篠原地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

日頃介護をしている中での悩みなど、
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

開催月の1日から
電話にて受付開始



ゆうあいクリニック 片山先生による

健康相談会

2/18 (火)

参加費
無料

健康面で気になること、
お気軽にご相談ください。

会場

篠原地域ケアプラザ

定員

各1名

相談時間

- ① 15:30 ~ 16:00
- ② 16:00 ~ 16:30

申込

篠原地域ケアプラザ
電話、来館にてお願いします



篠原地域ケアプラザ 通所介護デイサービス コラム NO.1



篠原地域ケアプラザ内の通所介護デイサービスをちょっと覗いてみましょう・・・



この日はケアプラザ登録活動団体
「ウクレレMAHALO」さん
による演奏会でした。

皆さん素敵な音色と歌声にうっとり♪
楽しい時間を共にしました。



♪活動を披露してくださる方も募集しています♪

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