

3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



しのはら ポールウォーキング講座

参加費無料

普通に歩くよりも **姿勢改善** や **筋力アップ** に
効果があるとされています。この機会にチャレンジしませんか？

令和7年3月14日(金)

10:00~12:00

会 場

篠原地域ケアプラザ
2階多目的ホール
およびケアプラザ周辺
※雨天時は室内のみに変更します。

講 師

神奈川健康づくりアドバイザー
日本ポールウォーキング協会
マスターコーチプロ
村上政司氏

申 込

ケアプラザへ
お電話ください
(先着15名)

持ち物・服装

飲み物・タオル(汗拭き用)
歩きやすい靴・服装

ポールはこちらで用意いたしますが、ご自身のポールをお持ちの方はご持参ください。



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



0歳~1歳の乳幼児期の 栄養講座



参加費
無料

管理栄養士による栄養講座で一緒に楽しく学びませんか

日時

4/19 (土)
10:30 ~ 11:30

場所

篠原地域ケアプラザ

多目的ホール

抽選 申込

3/1 ~ 3/31

20組



ボランティア活動始めてみませんか

篠原地域ケアプラザのデイサービスにてボランティア募集中です

活動内容①

ドライヤーがけ
話し相手
お茶出し

活動内容②

特技を活かし
ご利用者さんとレク活動
例) ビーズ制作・手芸

活動内容③

歌披露
ダンス発表 等
※団体・個人共に可



65歳以上の方はシニアボランティア
ポイントの対象です♪

デイサービス内のご見学も可能ですので
ぜひご連絡ください♪

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