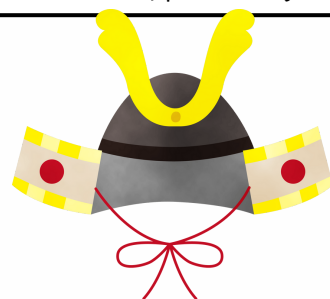


5月号

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



軽度認知障害を知ろう！

無料

6月6日（金）14：00～15：00 定員30名

場所：篠原地域ケアプラザ
2階多目的ホール

講師：横浜市総合保健医療センター
精神科 川越 泰子先生

軽度認知障害について
生活習慣病等の体調管理・
治療について講話していただきます。

申込

5/1（木）から
（先着順）

電話または来所

6月12日（木）

13：30～15：30

運動・ストレッチ
社会参加について
定員20名

6月20日（金）

13：30～15：45

オーラルフレイルって何？
バランスの良い食事を考えよう
定員20名

とも・とも篠原



—開催日程—

6/22 7/27 8/24 9/28 10/26

11/23 12/21 1/25 2/22 3/22

※すべて日曜日開催

参加費

1人100円/回

対象

- ・発達が気になる小学1年生～中学3年生
- ・篠原地区近辺にお住まいでケアプラザまで来られる方

時間

午後1時から2時30分

場所

篠原地域ケアプラザ

申込➡



お電話でも受け付けます

申込・問合せ：横浜市篠原地域ケアプラザ 045-423-1230



ゆうあいクリニック 片山先生による

無料

健康相談会



体調のことなどお気軽に
ご相談ください！

5月20日（火）

① 15:30～16:00 1名

② 16:00～16:30 1名

場所：篠原地域ケアプラザ

お電話または来所にて
お申込みください

篠原地区社会福祉協議会主催



参加費

100円/回

シニア向け

スマホ教室

毎月 10時～11時30分開催

（前半：講義・実践 後半：質疑応答）

5月20日（火）文字入力とインターネット検索

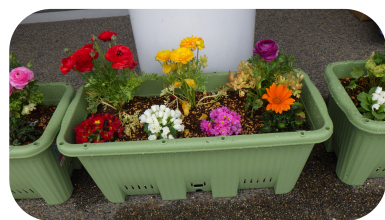
【会場】

6月17日（火）地図の便利な使い方

篠原地域ケアプラザ
ボランティアコーナー

7月15日（火）便利なアプリを使ってみよう

開催月の1日から参加申し込みを受け付けます。ケアプラザへお電話ください。



オープンガーデン

ー篠原地区センターとの合同花壇ー

港北オープンガーデン期間2025年4/18～20・5/16～18



しのはらグリーンサポーターのみなさまに植えていただきました
ぜひ篠原地域ケアプラザにお立ち寄りください

♪新規ボランティアは随時募集しています♪



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