

4月号
令和8年

しのはらのはら

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



しのはらこれからセミナー

もしも手帳とエンディングノート 書き方と活用法

日時

5月21日(木)
10:00~11:30

場所

篠原地域ケアプラザ
2F 多目的ホール

定員

先着24名 参加費無料
定員になり次第締め切り

申込

4月15日(水) 開始
電話または来所にて

講師

篠原地域ケアプラザ職員



参加者に港北区版
エンディングノート
「わた史ノート」と
横浜市「もしも手帳」
をプレゼント



この春、園芸ボランティアをはじめませんか

要申込
無料

今年も『港北オープンガーデン』に参加します！

それに伴い、園芸ボランティアさん（通年）を大募集です。

シニアボランティアポイント研修会（※）と花植えを同日開催！！



※65歳以上の横浜市民で、ボランティア活動をしている方、ボランティア活動を希望する方

4月12日（日）

第1回

シニアボランティアポイント研修



11:00~12:00

持ち物：介護保険証

オープン
ガーデン用の

プランターへの花植え

13:00~14:00

アドバイザー：小沼 博之 氏
(よこはま緑の推進団体港北区連絡会)

お願い：土をいじりますので汚れてもよい恰好でご参加ください

4月26日（日）

第2回

シニアボランティアポイント研修



13:00~14:00

持ち物：介護保険証

オープン
ガーデン用の

プランターへの花植え

14:00~15:00

アドバイザー：小沼 博之 氏 (予定)
(よこはま緑の推進団体港北区連絡会)

お願い：土をいじりますので汚れてもよい恰好でご参加ください

シニアボランティアポイント研修会のみ参加、花植えのみ参加でも勿論OKです

申込・問合せ：横浜市篠原地域ケアプラザ 045-423-1230

要申込
無料

笑い ヨガ

4月30日（木）

時間 10:30～11:30
 場所 篠原地域ケアプラザ
 募集 先着20名（成人の方どなたでも）
 講師 高岸 清美 氏
 （元客室乗務員・フリーアナウンサー・笑いヨガ講師）
 持ち物 水分・タオル

動きやすい恰好で
 ご参加ください
 ストレス発散♪
 一緒に笑いましょう♪

4月

ケアプラザの講座や自主事業・共催事業のみ掲載です

日	月	火	水	木	金	土
			1 一服亭	2 りんどうの会	3	4 しのはら相談室 コーヒーフレンド
5 SOW	6 しのはらランド 公園あそび	7 しのはら相談室	8 一服亭	9	10	11
12 シニアボランティア ポイント研修・園芸	13	14 らっこサロン	15 一服亭	16	17	18 しのはら相談室 コーヒーフレンド
19	20 休館日 休館日はご利用 いただけません	21 スマホ教室	22 一服亭	23	24 りんどうの会	25 しのはら相談室
26 パピのほら シニアボランティア ポイント研修・園芸	27	28 らっこサロン	29	30 笑いヨガ講座	下線部ありは要予約	

【高齢者】一服亭 100円/回	13:30～	・らっこ サロン	10:00～
【高齢者】りんどうの会500円/回【初回要予約】	10:30～	・しのはらランド 公園あそび	10:30～
【父親育児支援】パピのほら	10:30～	・コーヒーフレンド	10:00～
・しのはら相談室	13:30～	・SOW（保護者の集い）300円/人	13:00～
・シニアボランティアポイント研修会		・スマホ教室 100円/人	10:00～
4/12（日）11:00～	4/26（日）13:00～	・笑いヨガ	10:30～

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）
 年末年始（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://shinoharacp.sblo.jp/>

【発行責任者】 所長 笹原 一美