

5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



港北警察による



無料

自転車ルール講習会

日時 **5月25日 (月) 10:00~11:00**

場所 篠原地域ケアプラザ

講師 港北警察

募集 先着 30名

申込 電話または来所にて (5/1~)



自転車の交通違反に対する罰則が強化されます！

安全のため、そして違反を未然に防ぐために是非ご参加ください

しのはらこれからセミナー

弁護士無料相談会

成年後見制度・相続・遺言について

日時 **6月13日 (土)**

① 10:00 ~ 10:40

② 10:45 ~ 11:25

③ 11:30 ~ 12:10

場所 篠原地域ケアプラザ
2F 地域ケアルーム

申込 5月15日(金) 開始
電話または来所にて
事前予約(先着順)

定員 ①~③ 各1組・相談時間 40分

しのはらこれからセミナー

無料

食べて元気！測って安心 からだづくり講座

日時

6月11日(木) 13:30~15:45
体力測定・口腔講座

6月18日(木) 13:30~15:00
栄養講座(調理デモあります!)

7月10日(金) 13:30~15:30
体操ストレッチ・フレイルについて

7月17日(金) 13:30~15:30
体操ストレッチ・社会参加について
通いの場紹介

場所 篠原地域ケアプラザ 2F多目的ホール

対象 原則65歳以上の方

定員 20名
(先着順、4日間出席できる方優先)

申込 5月11日(月) 開始
電話または来所にて



暮らしの中の“ちょっとした気づき”を、つながりの中で見つけませんか!?

オレンジ♡しのはら

交 流 カ フ エ

5月16日(土)

10:30~11:30

場所 篠原地域ケアプラザ 2階多目的ホール

参加費 無料 (ご希望の方には美味しいコーヒー、紅茶を100円にて提供いたします)

5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	2 コーヒーフレンド
3	4	5	6	7 りんどうの会	8	9 しのはら相談室
10 SOW	11 しのはらランド 公園あそび	12 らっこサロン しのはら相談室	13 一服亭	14 介護者のつどい	15	16 しのはら相談室 コーヒーフレンド
17	18 休館日 休館日はご利用 いただけません	19 スマホ教室	20 一服亭	21 ・もしも手帳と エンディングノート	22 りんどうの会	23 しのはら相談室
24 パパのはら	25 港北警察による 自転車講習会	26 らっこサロン しのはら相談室	27 一服亭	28	29 しのはらランド サロン	30
31	今月の事業 ・港北警察による自転車講習会 10:00~ ・もしも手帳とエンディングノート書き方 10:00~ ・介護者のつどい 10:30~					下線部ありは要予約

- 【高齢者】一服亭 100円/回 13:30~
- 【高齢者】りんどうの会500円/回【初回要予約】 10:30~
- 【父親育児支援】パパのはら 10:30~
- ・しのはら相談室 13:30~
- ・スマホ教室 100円/人 10:00~
- ・らっこ サロン 10:00~
- ・しのはらランド 公園あそび 10:30~
- ・しのはらランド「みんなであそぼう」 10:15~
- ・コーヒーフレンド 10:00~
- ・SOW(保護者の集い) 300円/人 13:00~

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/>



【発行責任者】 所長 笹原 一美