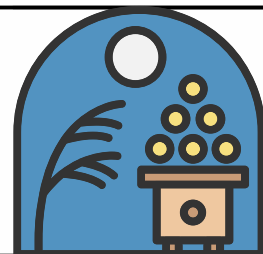


9月号

令和8年

しのはらのはら

SHINOHARANOHARA



しのはらこれからセミナー

膝にお悩みがある方も大丈夫です。
無理のない範囲で運動しましょう！

いつまでも自分の足で歩くための
ひざ痛予防講座



10/14
(水)

10:00~12:15
フレイルについて
運動
社会参加について

10/21
(水)

10:00~12:15
運動
栄養について

10/28
(水)

10:00~12:15
運動
お口の健康

場所 末日聖徒イエス・
キリスト教会
(港北区篠原西町6-28)

対象 概ね65歳以上

定員 20名

申込 9/14(月) 申込開始
電話または来所

オレンジ♡しのはら

交 流 カ フ エ

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！？『ちょっと聞きたい』『話したい』を
ゆったりと話せる場となっています。



10/3 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)

申込 9/15より受付開始 電話・来所

たねダンゴを作ろう



R8
10/31 (土) 10:00~11:30

場 所 篠原地域ケアプラザ 多目的ホール

募集人数 20名 (先着順)

申 込 来館・電話にて (9/24~)

講 師 吉原 智恵子氏・木村 淳子氏

みんなで楽しく泥んこあそび感覚で作りませんか♪

申込・問合せ: 横浜市篠原地域ケアプラザ 045-423-1230

妙蓮寺ニコニコフェス・ジャズコンサート

10/10 土

主催: 妙蓮寺ニコニコ会
HPはこちら→

妙蓮寺ニコニコフェス 11:00~17:00
ジャズコンサート 17:30~20:00



開催場所 妙蓮寺
入 場 料 無 料



しのはら 合同 文化祭

11/14 (土) ・ 11/15 (日)

両日10:00~15:00開催

内容: 実演発表・物品販売・展示・健康測定会・スタンプラリー・デイサービス見学等

【篠原みんなのミニ展覧会】の作品を募集しています♪

ご自身やご家族の作品を地域の方に見ていただく絶好のチャンスです

ご参加をお待ちしております (大きさは1m×1mくらいまで)



9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 一服亭	3 りんどうの会	4	5 しのはら相談室 コーヒーフレンド
6 らっこ(運動会) SOW	7 しのはらランド (公園水遊び) ラ・コッコラ港北相談会	8 らっこ(サロン) しのはら相談室	9 一服亭	10 介護者のつどい	11	12 親子学級ふれんど
13	14	15 スマホ教室	16 一服亭	17	18 しのはらランド (音楽であそぼう)	19 しのはら相談室 コーヒーフレンド
20	21	22	23	24 休館日 休館日はご利用 いただけません	25 りんどうの会	26 しのはら相談室
27 パパのはら 認サポ講座 とも・とも篠原	28	29 警察の講話 ボランティア研修 しのはら相談室	30		下線部ありは要予約	

【講座】 認知症サポーター養成講座 10:00~
 【講座】 港北警察による詐欺被害防止講話 10:30~
 【研修】 シニアボランティアポイント研修 11:30~
 【高齢】 りんどうの会500円/回【初回要予約】 10:30~
 【高齢】 一服亭100円/回 13:30~
 【父親育児支援】 パパのはら ヨガ 10:30~
 ・しのはら相談室 13:30~
 ・コーヒーフレンド 10:00~
 ・スマホ教室 100円/人 10:00~

・親子学級 ふれんど 10:30~
 ・らっこ サロン 10:00~
 ・らっこ ミニミニ運動会 10:00~
 ・しのはらランド 公園水遊び 10:30~
 ・しのはらランド 音楽であそぼう 10:15~
 ・とも・とも篠原 13:00~
 ・SOW(保護者の集い) 300円/人 13:00~
 ・介護者のつどい 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...



ホームページ

窓口相談時間
変更について

TEL: 045-423-1270

月~土 9:00-18:00 日祝 9:00-17:00

【窓口相談時間変更について R8年10月~】

月~土 9~17時 窓口・電話相談
 月~土 17~翌9時 コールセンター
 日・祝 9~翌9時 コールセンター

【発行責任者】 所長 篠原 一美