

11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



シニア男性向け料理講座

元気に暮らす シニア男性の健康ごはん講座 です。

手軽にできるフレイル予防の食事づくりについて実践しながら学びましょう！

料理未経験の方、大歓迎です！



12/16 (水) 10:00～12:00

講師：栄養士 小澤 早苗先生



対象：概ね60歳以上の男性 場所：篠原地区センター 3階 調理室

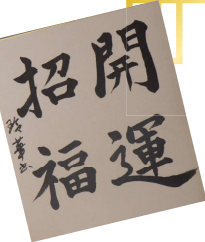
参加費：500円 (材料費) 申込：お電話または来館 (11/20～)

募集：先着9名 持ち物：エプロン・三角巾・マスク

しのはら習字プラザ

12/26 (土) 10:00～11:30

講師：熊倉 玲華 師範



対象 となたでも

先着 10名

参加費 100円

申込 お電話または来館にて 12/1(火)～

会場 篠原地区会館

持ち物 ・習字セット
・手本と清書の紙 (お子さんのみ)

※菊名池プール2階

ゆうあいクリニック片山先生

無料

健康相談会

11/17 (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

対象 となたでも！
お気軽にお申込みください

申込 電話または来所

体操団体/参加者募集

一緒に楽しく体を動かしませんか？

伸び伸びスターズ

ロコモ予防、介護予防を目的とした
イスに座ってできる運動がメインです。

開催日 第2・4月曜日 13:00～14:30

会費 1ヵ月 2000円 (体験無料)

ご参加お待ちしております♪



申込・問合せ：横浜市篠原地域ケアプラザ 045-423-1230

報告 **しのはら
こども縁日**



『コイン落とし結果発表』



みどりさん・かんた・なつみファミリー



いぶき・はるま・いちたか・いしばしさん
ゆうき・いちか・なの・みはる・けん・しおん



みゆ・ふたば・つかさ・みお・さくや



いちか・みなと・かえで・こなつ・かのん
はな・そうま

170名ご来場！ありがとうございました♪次は11/14・11/15の『しのはら合同文化祭』でお待ちしています

11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 SOW	2 しのはらランド (公園遊び) 予約システム 説明会①	3	4 一服亭	5 りんどうの会	6	7 予約システム 説明会② しのはら相談室 コーヒーフレンド
8	9	10 らっこ (サロン) しのはら相談室	11 一服亭	12 介護者のつどい	13 しのはら 合同文化祭 準備日	14 しのはら 合同文化祭
15 しのはら 合同文化祭	16 休館日 休館日はご利用 いただけません	17 スマホ教室	18 一服亭	19	20	21 コーヒーフレンド しのはら相談室 親子学級ふれんど
22	23	24 しのはら相談室 らっこ (サロン)	25 一服亭	26	27 りんどうの会	28 しのはら相談室
29 パパのはら とも・とも篠原	30					

下線部ありは要予約

【説明会】予約システム説明会①② 10:00～
 【高齡】りんどうの会500円/回【初回要予約】 10:30～
 【高齡】一服亭 100円/回 13:30～
 ・スマホ教室 100円/人 10:00～
 ・コーヒーフレンド 10:00～
 ・しのはら相談室 13:30～

【父親育児支援】パパのはら 体操 10:30～
 ・親子学級 ふれんど (運動会) 10:30～
 ・らっこ サロン 10:00～
 ・しのはらランド 公園遊び 10:30～
 ・とも・とも篠原 13:00～
 ・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)



ホームページ

介護などの
相談は...

窓口相談時間
変更について

TEL: 045-423-1270

【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 笹原 一美