



あさがおつうしん



【新型コロナウイルス感染症拡大防止にかかる施設利用等について】

3月1日から31日までの間、当プラザを含む横浜市内の市民利用施設はすべて施設利用(貸館)及び自主事業を中止しており、相談業務と通所介護(デイサービス)のみ営業しております。

4月1日以降の利用に関して、中止の延長が決まりましたら4月中の利用予約済みの団体代表者さまあてご連絡いたします。また、自主事業について、4月は自粛し5月から再開予定にしております。

当面の間ご不便おかけいたしますが、何卒ご承知おきのほどお願い申し上げます。

なお、施設利用の状況について気になる方は、お電話・Eメール等でお問合せください。

横浜市上白根地域ケアプラザ所長

電話 (045) 951-3967 E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp

平日・土曜 9:00から21:00まで/日曜・祝日 9:00から17:00まで

* 施設利用の状況については、ホームページの新着更新情報にも掲載しております。

URL <http://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane/index.html>



新職員の紹介

デイサービス生活相談員

上村 哲秀(うえむら てつひで)

皆さま、初めまして！3月から配属されました上村哲秀です！

以前は、戸塚区の特別養護老人ホーム併設のデイサービスセンターで働いていました。趣味は、ウクレレ演奏です！まごころを大切に取り組んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

ココロとカラダを美しく。

ママのための ヒーリングヨガ

いつも頑張っているママさんへ
お子さんが幼稚園、保育園、小学校
に行っている間にヨガでリラックス
しませんか？
もちろん乳幼児と一緒にでもOKです♪



参加費：1回につき 300円

定員：15組(親子での参加も可)

* 先着順

持ち物：飲み物・浴用タオル

服装：動きやすい服装(ジーンズ不可)

講師：みや子 先生

ヨガインストラクター

健康体づくりインストラクター

令和2年度	開催日時	全9回
5/26	6/23	7/28
8/25	9/29	10/27
11/24	12/22	1/26
10:00~11:30		

転ばん体操 2020 前期

転ばないための身体づくりはもちろんのこと、認知症予防のための脳トレを含め、楽しみながら参加していただける講座です。

ご参加お待ちしております！

開催日	5/13(水)	6/10(水)	7/8(水)	8/12(水)	9/9(水)	10/14(水)
場所・時間	上白根地域ケアプラザ 多目的ホール 10:00~11:30					
申込	4月15日(水)から先着順 定員(30名)になり次第締切とします					
持ち物	タオル、飲み物、上履き、参加費1,000円(6回分合計)					



気軽に近所でウォーキング講座

ウォーキングの練習(約1時間)と安全に歩くための筋力向上の講座です

開催日時

全日 10:00~11:30

5/25(月) 6/22(月) 7/27(月) 8/24(月) 9/28(月)

こんな方におススメです！

集合場所 上白根コミュニティハウス
 * 晴天時はコミュニティハウスで準備体操後、上白根2丁目近辺をウォーキング(白百合自治会近辺)
 * 雨天時はコミュニティハウスで体操
 持ち物 タオル・水筒・歩きやすい格好でお越しください。
 参加費 無料
 申込 4月15日(水)から先着順
 定員(20名)になり次第締切とします

- ・つまずきやすい
- ・一人で外出するのが不安
- ・長い距離を歩くのが難しくなってきた
- ・外出の機会が急に減った



各事業のお申込み・問合せは…

電話：045-951-3967

★各事業の参加お申込・問合せは、上白根地域ケアプラザまでご連絡ください。
 【*ご提供いただいた個人情報は、本プラザ該当事業のみに利用し、御本人の同意なく第三者へのご提供等目的外に使用することはありません。】

交通のお知らせ

相鉄線「鶴ヶ峰駅」よりバスで約10分
 ○バスターミナル6番乗り場から 神奈中バス『今宿ハイツ循環 グリーンヒル上白根』バス停前
 ○バスターミナル7番乗り場から【中山駅/西ひかりが丘団地】行き「辻」バス停下車。徒歩5分。信号すぐ左、稲荷神社の坂上り、一つめの信号すぐ

発行 横浜市上白根地域ケアプラザ
 旭区上白根町112

責任者 所長 多田 政孝

電話 045-951-3967

FAX 045-951-3971

E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp

URL

<http://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane/>

