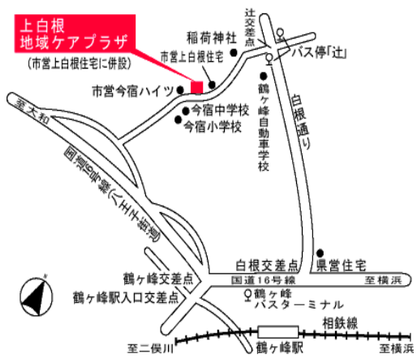
2月 主催事業カレンダー

感染症等の状況により事業の変更や中止もございます。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★介護者の輪 13:30～15:30【参加自由】 ★物忘れ&健康相談 13:30～14:30【予約優先】 ★子どもの居場所 15:30～17:00【参加自由】	2 ★教えてグランマ 13:00～16:00 【予約制】	3	4	5
6	7	8 ★ぷらざ・かふぇ・ゆるり 13:00～15:00【事前問合せ】 ★物忘れ&健康相談 13:30～14:30【予約優先】 ★子どもの居場所 15:30～17:00【参加自由】	9 ★転ばん体操 9:30～12:00 【予約制】 ★教えてグランマ 13:00～16:00 【予約制】	10	11	12 ★ユルヨカ 13:00～15:00 【予約制】
13	14 ★権利擁護セミナー 10:30～15:00 【予約制】	15 ★子どもの居場所 15:30～17:00【参加自由】	16 ★教えてグランマ 13:00～16:00 【予約制】	17	18 ★白根学園「麦の丘」パン販売 11:30～13:00 【売切れ次第終了】	19 ★お茶のみサロン 13:30～15:00 【予約制】
20 休館日	21	22 ★ママのためのヒーリングヨガ 10:00～12:00【予約制】 ★子どもの居場所 15:30～17:00【参加自由】	23 ★介護予防体操ボランティア育成講座 10:00～12:00 【予約制】	24	25	26
27	28 ★ウォーキング講座 10:00～11:30 【コミュニティハウス】 【予約制】					

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

2022年1月30日発行

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　村瀬　大亮

電　話　045－951－3967
ＦＡＸ　045－951－3971
E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp
URL http://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane

上白根地域ケアプラザ新聞
2022年1月30日発行

あさがおつうしん 2月号

令和4年3月5日(土)

元気な身体作りのための測定会です

上白根地域ケアプラザ 健康測定会

（募集） 申込制
午前の部 ①10:00～11:00 定員20人　午後の部 ①14:00～15:00 定員20人
②11:00～12:00 定員20人　②15:00～16:00 定員20人
申込方法::電話もしくは来館にて申し込みください。
申し込み開始::2月7日（月）10:00～　＊定員になり次第締め切り

測 定 内 容

歩行状態の解析
① 速度
② リズム
③ ふらつき
④ 左右差
解析し、お伝えします

身体チェック
＊ 骨量測定
＊ 血管年齢測定
＊ 貧血度チェック
＊ 肌年齢測定

・握力測定
・屈伸
・血圧
・立ち上がりチェック等

・栄養講座
+栄養チェック
・口腔機能チェック

・手洗いチェック

第46回　生活支援コーディネーターかみしらね地域活動探検記

12月7日グランドゴルフ大会 IN 旭北中

12月10日ペタンク
IN 上白根地域ケアプラザ

12月17日スクエアステップみどりの会
IN グリーンヒル上白根集会所

12月17日シルバー健康体操教室
IN グリーンヒル上白根集会所

　あけましておめでとうございます。昨年は感染症の影響でいろいろなところで制限がかかり、不安を感じていらっしゃった方も多くいた事でしょう。今年はどんな年になるのでしょうか。年初早々、大雪が降り、ますます外出の機会が減ってしまいそうですが、コロナや寒さに負けずに頑張っている活動をご紹介します。

　旭北中のグランドで地区社協主催のグランドゴルフ大会が開催されました。日頃から近隣の公園でグランドゴルフの練習を積んできた112名の皆さんが腕前を発揮されていました。ホールインワンがでた時はガッツポーズです。

　また、グリーンヒル上白根の集会所では午前中はスクエアステップ、午後はシルバー健康体操教室が開催されています。感染予防対策をしながら体や頭を動かして、介護予防体操をされています。まだまだメンバーを募集中ですので、運動不足を感じている方は参加してみてはいかかがですか。

　ケアプラザでは「にこにこペタンク」の方々も元気に体を動かしておりました。寒いと身体が硬くなります。動かさないとどんどん動かなくなります。

　今年はどんな年にしたいですか。一人ではできないことも仲間がいればできることもありますよね。

　感染予防をしながら、感染症に負けない、強い体を皆さんと一緒に作りましょう。

　そして今年一年、元気に過ごしましょう。ケアプラザは応援します！

「もの忘れ＆健康相談」　ぜひご利用ください！

どなたでも
どうぞ！

ご相談は無料です

【予約制】ケアプラザあてにご連絡ください。

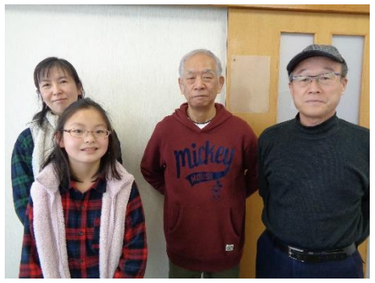
今後の開催日は次のとおりです。お気軽にお越しください。
なお、先生のご都合で日程が変更になる場合やケアプラザの利用状況により中止になることもあります。

日時：2月1日・8日（予定）　13:30～14:30　／3月は未定です　（相談のある方はご連絡下さい）

医師：橋場 友則 先生（はしば内科クリニック・旭区医師会所属）

～地域で活躍しているボランティアさん紹介 vol.8～

あさがおつうしんでは地域でご活躍されているボランティアさんを連続で紹介しています。
今回は趣味のバンド演奏をお茶のみサロンで披露してくださった「にじいろクラブ」をご紹介いたします。
「にじいろクラブ」さんは小学生とおじさまがコラボした愉快なバンドです。



左から松田亜希子さん、侑美さん
中嶋さん、内田さん

【活動日】主に土曜日
【きっかけ】もともと別のバンドに所属していた中嶋さんと内田さん。バンド脱退後、内田さんが同じマンションにお住いのキーボードの得意な松田さん親子をスカウトしたことで結成。中嶋さんは当ケアプラザデイサービスの運転員として働いています。
【活動内容】昭和初期の曲を中心とした演奏で高齢者施設など様々な場所で披露すること。
【コメント】まだまだ未熟ですが一生懸命がんばります！

手話体験をしよう！

日　　時：令和4年2月13日（日）
時　　間：10:00～12:00
場　　所：たすけあいハウス（中白根4丁目12－3）
参 加 費：無料
定　　員：15名（予約制）

【お問い合わせ先】
TEL　：０８０－３５８１－１３５６（柳澤）
Mail：tasukeai-18@yahoo.ne.jp

ぷらざ・かふぇ　ゆるり

～あなたの居場所がココにあります～
・誰かと話がしたい、一人で過ごすのはさみしい…
・お友達と一緒にコーヒーでも飲みながらホッと一息つきに。

日　時：毎月第2火曜日 13時～15時
場　所：上白根地域ケアプラザ　多目的ホール
参加費：100円

介護者の輪

介護で悩んでいることがある。
介護の情報を聞ける仲間が欲しい。
話ができる場所が欲しい。

日　時：令和4年2月1日(火)　令和4年3月1日(火)
13：30 ～ 15：30

※毎月第一火曜日（祝日等の場合は第二火曜日）開催

場　所：上白根地域ケアプラザ　ボランティアルーム
持ち物：うち履き、くつ袋
参加費：無料　　※予約不要です