

# 12月開催の事業



**子どもの居場所**  
 日時：毎週火曜日  
 15:30~17:00  
 場所：上白根地域ケアプラザ  
 勉強したあとには楽しい遊び時間とおやつがあります。  
 参加には登録が必要です。

**からだメンテナンス講座**  
 日時：12月6・20日  
 水曜日開催  
 13:30~15:00  
 場所：上白根地域ケアプラザ  
 持ち物：上履き・タオル・飲み物  
 ※参加には登録が必要です。

**ユルヨカ**  
 日時：12月9日(土)  
 13:00~15:00  
 場所：上白根地域ケアプラザ  
 持ち物：上履き  
 ※事前のお申し込みが必要です。

**転ばん体操**  
 日時：12月13日(水)  
 ①9:30~10:30  
 ②10:40~11:40  
 場所：上白根地域ケアプラザ  
 持ち物：上履き・タオル・飲み物  
 ※事前のお申し込みが必要です。

**白根学園『麦の丘』パン販売**  
 日時：12月15日(金)  
 11:30~12:30  
 場所：上白根地域ケアプラザ  
 ※売り切れ次第終了します。  
 焼きたての美味しいパンはいかがですか？

**お茶のみサロン**  
 日時：12月16日(土)  
 13:30~15:00  
 場所：上白根地域ケアプラザ  
 持ち物：上履き  
 12月のプログラム  
 「みんなで歌いましょう」

**中白根・脳トレ散歩**  
 日時：12月21日(木)  
 14:00~15:30  
 場所：白根えのき公園集合  
 持ち物：飲み物・タオル  
 ※事前のお申し込みが必要です。

**脳トレ！  
 大人のそろばん教室**  
 日時：12月22日(金)  
 10:00~12:00  
 場所：上白根地域ケアプラザ  
 持ち物：筆記用具・上履き・そろばん(あれば)  
 ※事前のお申し込みが必要です。

**上白根ウォーキング講座**  
 日時：12月25日(月)  
 10:00~11:30  
 場所：コミュニティハウス集合  
 持ち物：水筒・タオル・上履き  
 ※事前の申し込みが必要です。

**各事業のお申込み・問合せ** 電話:045-951-3967  
 メール:kamishirane@yokohamashakyo.jp  
 ★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、本プラザ該事業のみに利用し、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

2023年11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 柴崎 浩志  
 電話 045-951-3967  
 FAX 045-951-3971  
 E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp  
 URL  
<https://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane/>



# あさがおつうしん 12月号

~30代から始めるハッピー健康ライフ~  
**はかって知っ得!  
 私に必要な栄養**

令和6年2月4日(日)  
 10:00~12:00  
 会場：上白根地域ケアプラザ

## 内容

- ベジチェック**  
 野菜の推定摂取量がわかる機器で測定します。
- 骨健康度チェック**  
 骨の健康状態をご自身で確認しましょう。
- 管理栄養士のお話**  
 栄養について正しい知識を身につけよう。



**交流会**  
 健康について情報交換しましょう。

講師：管理栄養士 秋山 芳子氏  
 定員：30名  
 持ち物：うち履き(スリッパ)、筆記用具  
 申込み：上白根地域ケアプラザ窓口または電話、  
 2次元コードよりお申込みできます。  
 令和6年1月20日(土)締め切り  
 ※申込みが定員を超えた場合は抽選となります。



# 第65回 生活支援コーディネーター地域活動探検記

10月18日(水)に まちぐるみ防犯総決起大会 に参加しました。

「自分達の地域は自分たちで守る」という決意表明として、旭北地区連合自治会が中心となって毎年行っている決起大会。

子どもたちに「地域の取組」を感じてもらえるように、子どもたちが集える時間帯のとして、下校や放課後に公園で遊んでいるタイミングに合わせた15時から実施され、約130名の方が参加されました。旭区役所をはじめ、白根小学校・上白根小学校・上白根北中学校や学童クラブの方々など多くの来賓も参加され、旭警察署からの特殊詐欺などについての防犯啓発の他、地域の防犯パトロールや上白根小学校見守り隊の活動発表が行われました。



公園でたくさんのおともたちも遊んでいる中で、大人から子どもまで地域の方々が集合し、防犯に向けて旭北地区安全安心宣言・防犯決起コールを行い、「一緒に地域を守っていく」という大きな力を感じることができました。

11月11日(土)には、「楽しく学んでしっかり防災」をテーマにまちぐるみ防災フェスタも実施され、10月・11月は各自治会町内会でも、防災訓練・安否確認訓練が実施されました。

防犯・防災は、個々人での備えだけでなく、地域や身近にいる人同士が助け合うことも大切です。旭北地区の目標のひとつである「安心安全なまちづくり」に向けて「まちぐるみ」で取り組んでいきましょう。

## 募集 「なでしこの会」会員募集!

「なでしこの会」はラジオ体操を基準とした教室です。始めに「日本式ラジオ体操」⇒「ストレッチ」⇒「スクワット」⇒「中国式体操」の順でおこなっております。ゆったり身体を動かしたい方にオススメです!

日常生活における身体的機能の維持を目的とした会です。皆さまのご参加をお待ちしております。

活動日：毎月第1・第4土曜日 10時から11時半

場 所：上白根地域ケアプラザ多目的ホール

対 象：おおむね60歳以上の方



「なでしこの会」の皆さんは、上白根地域ケアプラザで活動しているグループです。活動に参加してみたい、興味があるという方はまずは見学からでも構いません。お気軽にお問合せください。



毎月第一火曜日(第一火曜日が祝日等の場合、第二火曜日)  
13:30 から開催しています。

介護者の輪は、現在介護をしている方などを対象に、同じような経験をしている方同士で話をする場です。

また、毎回介護に関するミニ講話なども行っております。

介護に悩んでいる方、情報が欲しい方、話したい方は気軽にご連絡、ご参加ください。

## 旭北地区 ダイエーの移動販売 訪問場所

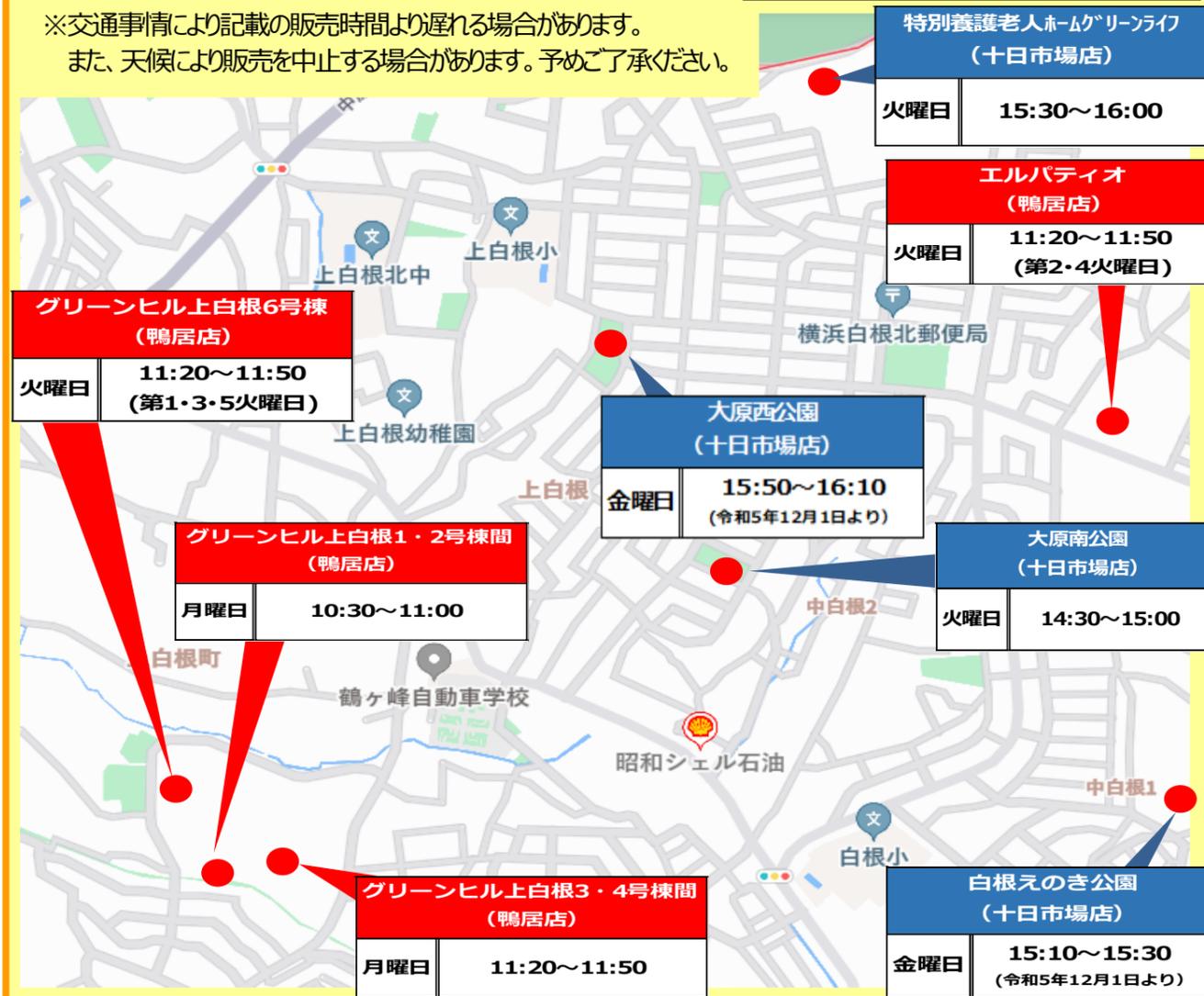


<白根えのき公園・大原西公園 での曜日・時間変更のお知らせ>

12月1日(金)から、以下のとおり変更になります。月曜日の最終販売は11月27日(月)です。

		変更前	変更後
場所	曜日	毎週月曜日	毎週金曜日
	時間		
	白根えのき公園	14:30~15:00	15:10~15:30
	大原西公園	15:30~16:00	15:50~16:10

※交通事情により記載の販売時間より遅れる場合があります。また、天候により販売を中止する場合があります。予めご了承ください。



## 「もの忘れ&健康相談」

日時：12月5日(火)・12日(火) 13:30~14:30  
1月9日(火)・16日(火) (日程は変更になることもあります)  
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)

【予約制】  
どなたでも相談できます。  
お気軽にお申込みください。

