

2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。

脳トレ!

大人のそろばん教室
日時：2月6日(水)
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)

※事前のお申込みが必要です。

ぷらざ・かふえ・ゆるり

日時：2月13日(水)
13:00~15:00

場所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き
参加費：100円

※どなたでも参加できます。



中白根・脳トレ散歩

日時：2月15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

※事前のお申込みが必要です。

白根学園『麦の丘』パン販売

日時：2月16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。

焼きたてのおいしいパンはいかがですか?

ママのためのヒーリングヨガ

日時：2月27日(水)
10:00~11:00

場所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：動きやすい服装・タオル
上履き・参加費¥300

※事前のお申込みが必要です。

教えて!グランマ!

日時：2月28日(水)
13:00~16:00
場所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き

※事前のお申込みが必要です。

~臨時休館のお知らせ~

令和6年2月17日(土)13時から夜間にかけて、館内設備工事により、終日停電となることから臨時休館とさせていただきます。翌18日(日)は、定期休館日となります。工事の予備日のため18日は、デイサービスもお休みです。

皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、お願い申し上げます。



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
〇バスターミナル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

〇バスターミナル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

2024年1月31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/



上白根地域ケアプラザ新聞

2024年1月31日発行

あさがおつうしん 2月号

親子で

偕恵園社のあかり×上白根地域ケアプラザ 企画

楽しいパンとスープ作り



日時：令和6年2月24日(土) 10:00~12:00

会場：辻のあかり

講師：辻のあかり職員

内容：ハイジの白パンとミネストローネづくり

参加費：一組500円(材料費)

定員：5組

対象：近隣にお住いの親子(小学生対象)

持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル・飲み物

【お申込・お問合せ】

上白根地域ケアプラザ窓口、電話または2次元コードよりお申込みください。ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せください。

※ご提供いただきました個人情報は、今回の事業のみに利用し、ご本人の同意なく第三者への提供等目的外に使用することはありません。



第67回 生活支援コーディネーター地域活動探検記

「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」にて、地域活動の情報を発信しています。

横浜市では、地域の方々が中心となって行うサロンや趣味活動の場の情報などを検索できるウェブサイトを開発しています。横浜市内全域の地域活動を掲載しており（掲載に同意をいただいた活動のみ）、皆様の暮らす旭区・旭北地区の介護予防や健康・生きがいづくりにつながる活動の情報をお探しいただけます。

「気軽におしゃべりしたり、趣味が楽しめる場所はないかな」
「体力維持できるように、気軽に運動ができる場所はないかな」
「私の地域でも食事会ってやっているのかな」など、
身近にどんな地域活動があるのか、ぜひ検索してみてください。

※旭北地区内の活動は、昼食会や趣味のサークル、自治会町内会エリアを中心としたサロンやランドゴルフなどが掲載されています。

- ☆活動に参加してみたい
- ☆活動の担い手として協力したい
- ☆うちの活動もぜひ掲載してほしい など、ぜひケアプラザへご連絡ください。

掲載内容については、最新の情報と異なる場合があります。また、地域の中には「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」に掲載できていない活動もありますので、気になることがあればお気軽にお問い合わせください。

2024年は十干では甲、十二支では辰にあたる「甲辰（きのえたつ）」の年回りで、「甲」は物事の始まり、「辰」は草木の形が整った状態を表し、「甲辰」は「新しいことに挑戦して成功する」「これまで準備してきたことが形になる」等、縁起の良い年になると考えられているそうです。今年は身近な地域の中で、新しいことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。



「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」

↑こちらの二次元コードから読み込めます

パパとママのための手作り教室 教えて！グランマ！！

新入園・入学準備の季節がやってきました！今年も、上白根地域ケアプラザで活動している『手作りボランティア』さんが入園・入学に備えたグッズ作りをお手伝いします。学校や幼稚園、保育園で使う、世界に一つの手作りグッズを一緒に作りませんか？お裁縫に関するお問い合わせでも構いません。

開催日時：

令和6年2月28日(水) 13:00~16:00

令和6年3月6日(水) 13:00~16:00

令和6年3月13日(水) 13:00~16:00

定員は各回3名ずつ

会場：上白根地域ケアプラザ ボランティアルーム

申し込み：窓口、電話、またはQRコードにてお申込みください。

持ち物：材料・うち履き

※予約申し込み制で先着順となりますが、1回で完成できなかった場合は、次回参加もOKです。

参加
無料



申込用QRコード

お知らせ ペットボトル・アルミ缶回収ボックス設置

ケアプラザの玄関ホールにペットボトル・アルミ缶回収ボックスを設置いたしました。

こちらで回収したものは、生活介護事業所「鶴ヶ峰もえぎ」で行われているリサイクル活動に提供します。



ご報告 白根小学校3年3組交流会

11月1日(水)に白根小学校3年3組の生徒さんが授業の一環として、ケアプラザを訪れました。ケアプラザについて説明を受けたあと、館内を見学しました。(写真上) その時に子どもたちから「地域の高齢者と交流がしたい。」という申し出があったので、12月5日(火)上白根国際自治会の爽友会さんの協力のもと、白根小学校体育館にてボッチャ交流会を開催しました。(写真下)

爽友会さんのボッチャの腕前に驚く子どもたちや、みるみる上達していく子どもたち。世代を超えて楽しんでいる様子が伝わってくる交流会でした。

今後も様々な場所でこのような交流のお手伝いをしていきたいと思っております。



「もの忘れ&健康相談」

日時：2月6日(火)・13日(火) 13:30~14:30
3月5日(火)・12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。



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、話をしたい方は気軽にご連絡、ご参加ください。