

9月号
令和5年

しのはらのはら
SHINOHARA NOHARA

GOGO健康！教室

13:30～15:30

先着15名

- 9/29（金）フレイル講座
- 10/6（金）ハマトレ(体操)
- 10/13(金) 口腔講座
- 10/20(金) 栄養講座

動きやすい服装でお越しください！！

会場 篠原地域ケアプラザ
2F 多目的ホール

持ち物 飲み物、タオル

対象 65歳以上、全回出席可能な方

申込 ケアプラザへお電話ください

父親育児支援講座

パパとあそぼ

定員15組

10.21 土 10:30～12:00

【対象】 1～3歳程度のお子さんとパパ

【講師】 松村 智史 氏

【会場】 篠原地域ケアプラザ
2F 多目的ホール

【内容】 ① 体を使った遊び
② 日々のお悩み座談会
③ 先輩パパの体験談

【申込】 9/1(金)より電話またはQRコードから受付

※ 定員を超えた場合は抽選となります。

～「悪質商法」の被害にあわないために～

消費者被害防止講座

9.29 金 先着15名

10:30～11:30

テーマ 悪質商法
よくある詐欺の手口とクーリング・オフについて

【講師】 横浜市消費生活総合センター相談員

【会場】 地域福祉交流スペース COCOしのはら
(港北区篠原町1077)

【申込】 電話または来館にて受付
(担当：地域包括支援センター)

篠原地区センター・篠原地域ケアプラザ
・オレンジ♡しのはら共催事業

認知症サポーター養成講座

「自分」のため「家族」のため
「地域」のために 認知症について知ろう！

9.24 日 先着15名

10:00～11:30

【講師】 オレンジ♡しのはら
(認知症キャラバン・メイト)

【会場】 篠原地区センター
3F 中会議室

【申込】 8/24(木) 10:00より
ケアプラザへお電話ください
(窓口でも受付出来ます。)



イベントのお知らせ



10/ 4・11・18 **水**
10:30～11:30

活き活き！
わた史のセカンドライフプラン

先着
15名

ご参加いただいた皆さんに、
港北区版エンディングノート
「わた史ノート」・「もしも
手帳」を差し上げます！

第2の人生（セカンドライフ）が充実したものとなるよう、
自分の想いやこれからの暮らし、
健康や介護・医療について考えてみませんか？
これからの人生をより自分らしく過ごすためのヒントを提供します！

第1回	10/4(水)	わた史ノートの書き方、介護・医療(もしも手帳)について
第2回	10/11(水)	わたしの健康 ～ いつまでも元気に暮らすヒント ～
第3回	10/18(水)	成年後見制度・相続・遺言について

対 象：65歳以上の方、原則3回とも参加可能な方

会 場：末日聖徒イエス・キリスト教会（横浜市港北区篠原西町6-28）

参加費：無料 **持ち物：**第2回 飲み物、動きやすい服装

申 込：9/1(金)より電話または来館にて受付
(担当：地域包括支援センター)



9/28 **木**
10:15～11:15

子育て支援事業

しのはランド

「音楽であそぼう」

会場：篠原地区センター
マルチルーム

動きやすい服装でお越しください。

※先着15組※

9/1より
TELにて申込

歩いて！撮って！健康に！

10/18 **水** 正しい歩き方を
10:00～11:30 学びます！

会場：篠原地区センター



10/26 **木** スマホで素敵な写真を
10:00～12:00 撮るコツを学びます！

会場：篠原地域ケアプラザ・菊名池公園



申し込みはこちら



お問合せ：横浜市篠原地域ケアプラザ 045-423-1230

お申込み・お問合せ・ご相談

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

相談窓口：045-423-1270

休館日：第3月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12/29～1/3)【発行責任者】 所長 高橋 真登香

＼ホームページ・ブログにて配信中／

ケアプラザからのお知らせ、
夜間閉館日などの情報が
ご覧いただけます。



ホームページ



ブログ