

10月号

令和5年

しのはらのはら

S H I N O H A R A N O H A R A



篠原地区センター・篠原地域ケアプラザ

しのはら

合同文化祭

2023年 11月18日(土) 10:00~17:00

2023年 11月19日(日) 10:00~15:00

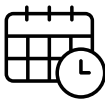
上記日程で開催いたします！ 詳細はチラシをご確認ください。
みなさまのお越しをお待ちしております

篠原地区社会福祉協議会主催

シニア向け スマホ教室

先着 10名

【入門編】スマートフォンの基本操作

 10/24 火 11/21 火

10:00~11:00

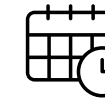
会場 篠原地域ケアプラザ
2階 ボランティアコーナー

参加費 100円



直接会場にお越しください

わがまち篠原連絡会

 11/11 土

13:30~15:30

申込 不要

会場 篠原地域ケアプラザ
2階 多目的ホール



こんにちは！地域交流スペース

COCOしのはらです！

介護予防のびのび会

(介護保険を使わないデイサービス)

月 体操 10時~13時 (ランチ付き)

木 金 脳トレ健康麻雀

親子で遊ぼうデー

木 月2回 10時~12時 (ランチ付き)

赤ちゃんいらっしやい

金 月1回 10時~12時 (ランチ付き)

その他スマホ、ヨガ、歌の講座もあります。詳しくは「COCOしの通信」カレンダーをご覧ください。初めての方、一度お気軽にご見学ください。(見学は無料)

要予約



 COCOしのはら 045-716-9875



ケアプラザからのお知らせ



知って安心！ 高齢者の住まいの選び方

先着
20名

11/16 木 13:30～14:30

高齢者向けの住宅や施設の概要、選ぶ際のポイントなど知っておくと役に立つ情報を講師よりお話しさせていただきます。

講師

横浜市住宅供給公社
住まい・まちづくり相談センター
「住まいるイン」

会場

篠原地域ケアプラザ
2階 多目的ホール



申込開始 10/2(月)～電話・来館にて

行政書士による 無料相談会

先着
9組

10/28 土 10:00～12:00

成年後見人制度の利用方法や関連する遺言、相続のご相談も含め、ぜひこの機会をご利用ください。

講師

一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター神奈川県支部横浜東地区

会場

篠原地域ケアプラザ
2階 多目的ホール



申込

ご相談は、要予約です。ご予約時、以下の時間帯からお選び下さい。

- ① 10:00 ～ 10:40 ※各40分×3組
- ② 10:40 ～ 11:20 同時に3組まで
- ③ 11:20 ～ 12:00 相談可能です。

お電話にてご予約ください。

しのはらせカンドライフ講座 歩いて！ 撮って！ 健康に！

先着 申し込みは
15名 コチラ▶



10/18 水 10:00～11:30

<正しい歩き方>

会場：篠原地区センター

持ち物：歩きやすい室内履き



10/26 木 10:00～12:00

<スマホで素敵な写真を撮るコツ>

会場：篠原地域ケアプラザ・菊名池公園

持ち物：普段お使いのスマートフォン



※両日参加できる方を優先します。

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)

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

【発行責任者】 所長 高橋 真登香