

4月号

令和8年

# しのはらのはら

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



しのはらこれからセミナー

## もしも手帳とエンディングノート 書き方と活用法

日時

5月21日(木)  
10:00~11:30

場所

篠原地域ケアプラザ  
2F 多目的ホール

申込

4月15日(水) 開始  
電話または来所にて

定員

先着24名 参加費無料  
定員になり次第締め切り

講師

篠原地域ケアプラザ職員



参加者に港北区版  
エンディングノート  
「わた史ノート」と  
横浜市「もしも手帳」  
をプレゼント

## この春、園芸ボランティアをはじめませんか

要申込  
無料

今年も『港北オープンガーデン』に参加します！  
それに伴い、園芸ボランティアさん（通年）を大募集です。  
シニアボランティアポイント研修会（※）と花植えを同日開催！！



※65歳以上の横浜市民で、ボランティア活動をしている方、ボランティア活動を希望する方

### 4月12日（日）

第1回  
シニアボランティアポイント研修



11:00~12:00  
持ち物：介護保険証

オープン  
ガーデン用の

### プランターへの花植え

13:00~14:00  
アドバイザー：小沼 博之 氏  
(よこはま緑の推進団体港北区連絡会)

お願い：土をいじりますので汚れてもよい恰好でご参加ください

### 4月26日（日）

第2回  
シニアボランティアポイント研修



13:00~14:00  
持ち物：介護保険証

オープン  
ガーデン用の

### プランターへの花植え

14:00~15:00  
アドバイザー：小沼 博之 氏（予定）  
(よこはま緑の推進団体港北区連絡会)

お願い：土をいじりますので汚れてもよい恰好でご参加ください

シニアボランティアポイント研修会のみ参加、花植えのみ参加でも勿論OKです

申込・問合せ：横浜市篠原地域ケアプラザ 045-423-1230

要申込  
無料

# 笑い ヨガ

## 4月30日（木）

時間 10:30～11:30  
 場所 篠原地域ケアプラザ  
 募集 先着20名（成人の方どなたでも）  
 講師 高岸 清美 氏  
（元客室乗務員・フリーアナウンサー・笑いヨガ講師）  
 持ち物 水分・タオル

動きやすい恰好で  
 ご参加ください  
 ストレス発散♪  
 一緒に笑いましょう♪

# 4月

ケアプラザの講座や自主事業・共催事業のみ掲載です

| 日                                     | 月                            | 火            | 水         | 木            | 金            | 土                         |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------|-----------|--------------|--------------|---------------------------|
|                                       |                              |              | 1<br>一服亭  | 2<br>りんどうの会  | 3            | 4<br>しのはら相談室<br>コーヒーフレンド  |
| 5<br>SOW                              | 6<br>しのはらランド<br>公園あそび        | 7<br>しのはら相談室 | 8<br>一服亭  | 9            | 10           | 11                        |
| 12<br>シニアボランティア<br>ポイント研修・園芸          | 13                           | 14<br>らっこサロン | 15<br>一服亭 | 16           | 17           | 18<br>しのはら相談室<br>コーヒーフレンド |
| 19                                    | 20 休館日<br>休館日はご利用<br>いただけません | 21<br>スマホ教室  | 22<br>一服亭 | 23           | 24<br>りんどうの会 | 25<br>しのはら相談室             |
| 26<br>パパのほら<br>シニアボランティア<br>ポイント研修・園芸 | 27                           | 28<br>らっこサロン | 29        | 30<br>笑いヨガ講座 | 下線部ありは要予約    |                           |

|                          |               |                    |        |
|--------------------------|---------------|--------------------|--------|
| 【高齢者】一服亭 100円/回          | 13:30～        | ・らっこ サロン           | 10:00～ |
| 【高齢者】りんどうの会500円/回【初回要予約】 | 10:30～        | ・しのはらランド 公園あそび     | 10:30～ |
| 【父親育児支援】パパのほら            | 10:30～        | ・コーヒーフレンド          | 10:00～ |
| ・しのはら相談室                 | 13:30～        | ・SOW（保護者の集い）300円/人 | 13:00～ |
| ・シニアボランティアポイント研修会        |               | ・スマホ教室 100円/人      | 10:00～ |
| 4/12（日）11:00～            | 4/26（日）13:00～ | ・笑いヨガ              | 10:30～ |

申込・問合せ:横浜市篠原地域ケアプラザ 045-423-1230

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

休館日 第3月曜日（祝日の場合は翌日）  
 年末年始（12/29～1/3）

介護などの  
相談は...

イベント・講座や  
休館日などの情報

TEL: 045-423-1270

平日 9:00-18:00 日祝 9:00-17:00

ホームページ <https://www.yokohamashakyo.jp/shinohara/> ブログ <http://shinohara.cp.sblo.jp/>

【発行責任者】 所長 笹原 一美