

11月号
令和7年

しのはらのはら

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



第3弾 しのはらポールウォーキング講座

令和7年12月12日（金）10：00～12：00

集合場所：篠原地区会館
菊名1-8-1（菊名池公園プール管理棟2階）
普通に歩くよりも **姿勢改善** や **筋力アップ** に
効果があるとされています。この機会にチャレンジしませんか？



講師 神奈川健康づくりアドバイザー
日本ポールウォーキング協会 マスターコーチプロ 村上政司氏

申込 ケアプラザへお電話ください
（先着15名）
【申込受付】11/10（月）9時～

持ち物・服装
飲み物・タオル（汗拭き用）
歩きやすい靴・服装



ポールはこちらで用意いたしますが、ご自身のポールをお持ちの方はご持参ください。

篠原地区センター×篠原地域ケアプラザ
令和7年度 しのはら合同文化祭
11月15日（土）10:00-17:00
※15:00～17:00は展示のみ
11月16日（日）10:00-15:00
※13:00～15:00は展示のみ

野菜販売
ながさわファームの野菜販売（お楽しみ袋）を予定しています！
※1袋300円 無くなり次第終了
おつりのご用意はありません
土曜日：13:00～
日曜日：11:00～

スタンプラリー
各ブースにあるスタンプを集めて
景品をゲットしよう！
景品は篠原地域ケアプラザにて
お渡しいたします
※景品が無くなり次第終了です

パパのはら

11/23（日） 9:00～12:00
フリースペース

12/21（日） 10:30～11:30
多言語で遊ぼう♪
クリスマス会

1/25（日） 10:30～11:30
0歳～1歳の
救急時の対応法

ゆうあいクリニック 片山先生による

健康相談会

無料

11/18 (火)

①15:30~16:00 1名

②16:00~16:30 1名

場所 篠原地域ケアプラザ

申込 お電話または来所にてお申込みください

行政書士による無料相談会
11/8(土)

①10:00~10:30

②10:30~11:00

③11:00~11:30

申込: 相談は予約制(先着順)です。
相談時間をお電話にてご予約ください。

場所: 篠原地域ケアプラザ

11月

ケアプラザ自主事業と
共催事業のみ掲載です

日	月	火	水	木	金	土
下線部ありは要予約						1 わがまち篠原 しのはら相談室 コーヒーフレンド
2	3	4 しのはら相談室	5 一服亭	6 りんどうの会	7	8 行政書士相談会
9 SOW 親子学級ふれんど しのはらクラブ	10 しのはらランド 公園あそび	11 らっこ(サロン) しのはら相談室	12 一服亭	13 介護者のつどい	14 文化祭準備 ※貸館はありません	15 しのはら 合同文化祭
16 しのはら 合同文化祭	17 休館日はご利用 いただけません	18 健康相談会	19 南部にここ広場 一服亭	20	21	22
23 パパのはら とも・とも篠原	24	25 らっこ(サロン) しのはら相談室	26 一服亭	27	28 りんどうの会	29/30 29日 しのはら相談室

【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	10:30~	・しのはらランド 公園あそび	10:30~
【父親育児支援】パパのはら	10:30~	・とも・とも篠原 100円/人	13:00~
・介護者のつどい	10:30~	・SOW(保護者の集い) 300円/人	13:00~
・しのはら相談室	13:30~	・行政書士相談会	10:00~
・コーヒーふれんど	10:00~	・南部にここ広場 ①9:45~②10:45~	
・しのはら合同文化祭	両日10:00~	・健康相談会	15:30~

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/> フログ <http://shinohara.cp.sblo.jp/>

【発行責任者】 所長 笹原 一美