

# 笹野台地域ケアプラザ 自主事業のお知らせ 3月号



掲  
示  
板  
用

令和7年3月1日発行  
横浜市笹野台地域ケアプラザ  
横浜市旭区笹野台2-32-1  
電話 367-2330  
FAX 367-2331

2025年度

## おとな塾 笹野台校

- ✓ 認知症サポーター養成講座
- ✓ 三味線体操
- ✓ 大人の片付け
- ✓ 人生会議(ACP)
- ✓ フレイル予防
- ✓ 介護保険を学ぼう



定年後の第二の人生も、  
よく学び、よく楽しみ、  
素敵なライフスタイルをプランしましょう！  
今年も毎月、1科目開催予定です。  
毎月参加を目指して、ご参加ください。

## 「フレイル予防総論」 &「おとな塾年間予定の説明」



- ・介護予防に効果的な運動を実践しながら、フレイル予防を分かりやすく解説します。
- ・今年度のおとな塾年間予定を説明します。

【開催日時】4月30日(水)

10:00~12:00

【会場】笹野台地域ケアプラザ 多目的ホール

【対象】介護予防に興味のある方

【定員】30名 ※事前予約制

【参加費】無料

【持ち物】上履き、筆記用具、水分補給の飲み物

## 笹ケアギャラリー

好評  
開催中!!

申込  
不要



「日本刺繍作品展」3月29日まで  
「色鉛筆画展」

4月1日~5月30日

【場所】ケアプラザ1階廊下

【時間】9:00~17:00

こどもの

## フリースーム

毎週水曜日 15:00~17:00

3月と4月2日はお休みです。

新年度は4月9日からはじまります!!

申込  
不要

★参加費無料

こどもの見守り  
ボランティア  
募集中!

詳しい内容、申込開始日等はケアプラザまでお問い合わせください

【お問合せ・申込先】横浜市笹野台地域ケアプラザ 045-367-2330