

# ★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

| 日<br>9/29                                                                                                          | 月<br>9/30 | 火<br>10/1                                                                                                      | 水<br>10/2                                | 木<br>10/3                                                                       | 金<br>10/4                                                                                                                       | 土<br>10/5                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ・囲碁将棋<br>13:00～17:00<br>小学生・初心者大歓迎                                                                                 |           | ◎お庭隊 ※雨天中止<br>14:00～16:00<br>花・野菜を育てて交流<br>★かいご塾①<br>14:00～16:00                                               |                                          | ・さわやか体操<br>10:00～11:45<br>月800円<br>・かおるカフェ<br>13:30～16:30<br>珈琲一杯:200円          | ・ぶらっと遊ぼう<br>&3B親子体操<br>10:00～11:30<br>未就学児<br>3B親子体操200円<br>お部屋開放・お弁当OK<br>※11:30～13:00<br>◎いつまでも元気に<br>動ける体づくり③<br>13:30～15:30 | ・たけのこ茶屋<br>13:30～15:30<br>お茶菓子代200円<br>ゲスト:上中里ハーモニカ<br>ゲスト:上中里ハーモニカ                                           |
|                                                                                                                    |           |                                                                                                                |                                          |                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                               |
| 10/6                                                                                                               | 10/7      | 10/8                                                                                                           | 10/9                                     | 10/10                                                                           | 10/11                                                                                                                           | 10/12                                                                                                         |
| ・囲碁将棋<br>13:00～17:00<br>小学生・初心者大歓迎                                                                                 |           | ・にこにこⅡ Special Ver<br>10:00～11:30<br>未就園児                                                                      | ・みんなで3B体操<br>10:00～11:30<br>200円         | ・さわやか体操<br>10:00～11:45<br>月800円                                                 | ・ぶらっと遊ぼう<br>&Enjoy親子英語<br>10:00～11:30<br>未就学児<br>Enjoy親子英語300円<br>お部屋開放・お弁当OK<br>11:30～13:00                                    | ★シニアライブ講座①<br>13:30～15:30                                                                                     |
|                                                                                                                    |           |                                                                                                                |                                          |                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                               |
| 10/13                                                                                                              | 10/14     | 10/15                                                                                                          | 10/16                                    | 10/17                                                                           | 10/18                                                                                                                           | 10/19                                                                                                         |
| ・囲碁将棋<br>13:00～17:00<br>小学生・初心者大歓迎<br>◎いつまでも元気に<br>動ける体づくり④<br>13:30～15:30                                         |           | ★かいご塾②<br>14:00～16:00                                                                                          | ◎協力医の健康相談会<br>13:00～14:00                | ・さわやか体操<br>10:00～11:45<br>月800円                                                 | ◎ランチde笑<br>10:30～13:30<br>60才以上の方<br>介護予防の運動等<br>昼食代400円                                                                        | ・男性介護者のつどい<br>13:30～15:00<br>・楽々ヨガ<br>18:00～19:00<br>300円                                                     |
|                                                                                                                    |           |                                                                                                                |                                          |                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                               |
| 10/20                                                                                                              | 10/21     | 10/22                                                                                                          | 10/23                                    | 10/24                                                                           | 10/25                                                                                                                           | 10/26                                                                                                         |
| 休館日<br>◎ボランティア交流会<br>9:00～10:00<br>職員とケアプラザ掃除                                                                      |           | ◎ノルディックウォーキング<br>※雨天中止<br>10:00～12:00<br>200円<br>・ケアラズ・カフェ憩<br>13:30～15:00<br>・肩腰膝痛予防体操(休み)                    | ・栗木サロン<br>13:30～15:30<br>(株)SYC モデルルームにて | ・さわやか体操<br>10:00～11:45<br>月800円                                                 |                                                                                                                                 | ・ささっこ広場<br>&親子リトミック<br>10:00～11:30<br>赤ちゃん～小学生<br>親子リトミック300円<br>・よりどりみどり<br>13:30～16:00<br>パソコン、囲碁、将棋、<br>麻雀 |
|                                                                                                                    |           |                                                                                                                |                                          |                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                               |
| 10/27                                                                                                              | 10/28     | 10/29                                                                                                          | 10/30                                    | 10/31                                                                           | 11/1                                                                                                                            | 11/2                                                                                                          |
| ・みんなで3B体操<br>10:00～11:30<br>200円<br>・囲碁将棋<br>13:00～17:00<br>・ささカフェ<br>13:30～15:30<br>磯子自然村にて<br>200円               |           | ★ボランティア体験講座<br>10:00～11:30                                                                                     |                                          |                                                                                 | ・ぶらっと遊ぼう<br>&3B親子体操<br>10:00～11:30<br>未就学児<br>3B親子体操200円<br>お部屋開放・お弁当OK<br>※11:30～13:00                                         | ・たけのこ茶屋<br>13:30～15:30<br>お茶・お菓子代200円<br>ゲスト:エルシエロ<br>中南米楽器演奏                                                 |
|                                                                                                                    |           |                                                                                                                |                                          |                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                               |
| 11/3                                                                                                               | 11/4      | 11/5                                                                                                           | 11/6                                     | 11/7                                                                            | 11/8                                                                                                                            | 11/9                                                                                                          |
| ・囲碁将棋<br>13:00～17:00<br>小学生・初心者大歓迎                                                                                 |           | ★かいご塾③<br>14:00～16:00<br>◎お庭隊 ※雨天中止<br>13:30～15:30<br>花・野菜を育てて交流                                               |                                          | ・さわやか体操<br>10:00～11:45<br>月800円<br>・かおるカフェ<br>13:30～16:30<br>珈琲一杯:200円          | ・ぶらっと遊ぼう<br>&Enjoy親子英語<br>10:00～11:30<br>未就学児<br>Enjoy親子英語300円<br>お部屋開放・お弁当OK<br>※11:30～13:00                                   | ★シニアライブ講座②<br>13:30～15:30                                                                                     |
|                                                                                                                    |           |                                                                                                                |                                          |                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                               |
| 11/10                                                                                                              | 11/11     | 11/12                                                                                                          | 11/13                                    | 11/14                                                                           | 11/15                                                                                                                           | 11/16                                                                                                         |
| ・囲碁将棋<br>13:00～17:00<br>小学生・初心者大歓迎                                                                                 |           | ・にこにこⅡ<br>10:00～11:30<br>未就園児                                                                                  | ・みんなで3B体操<br>10:00～11:30<br>200円         | ・さわやか体操<br>10:00～11:45<br>月800円<br>◎介護予防冬期講座①<br>10:00～12:00<br>(株)SYC モデルルームにて | ◎ランチde笑<br>10:30～13:30<br>60才以上の方<br>介護予防の運動等<br>昼食代400円                                                                        | ・男性介護者のつどい<br>13:30～15:00<br>・楽々ヨガ<br>18:00～19:00<br>300円                                                     |
|                                                                                                                    |           |                                                                                                                |                                          |                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                               |
| 11/17                                                                                                              | 11/18     | 11/19                                                                                                          | 11/20                                    | 11/21                                                                           | 11/22                                                                                                                           | 11/23                                                                                                         |
| 休館日<br>◎ボランティア交流会<br>9:00～10:00<br>職員とケアプラザ掃除                                                                      |           | ★クリスマス料理教室<br>11:00～13:30<br>300円<br>★かいご塾④<br>14:00～16:00                                                     | ◎協力医の健康相談会<br>13:00～14:00                | ・さわやか体操<br>10:00～11:45<br>月800円                                                 |                                                                                                                                 | ・ささっこ広場<br>&親子リトミック<br>10:00～11:30<br>赤ちゃん～小学生<br>親子リトミック300円<br>・よりどりみどり<br>13:30～16:00<br>パソコン、囲碁、将棋、<br>麻雀 |
|                                                                                                                    |           |                                                                                                                |                                          |                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                               |
| 11/24                                                                                                              | 11/25     | 11/26                                                                                                          | 11/27                                    | 11/28                                                                           | 11/29                                                                                                                           | 11/30                                                                                                         |
| ・みんなで3B体操<br>10:00～11:30<br>200円<br>・囲碁将棋<br>13:00～17:00<br>小学生・初心者大歓迎<br>・ささカフェ<br>13:30～15:30<br>磯子自然村にて<br>200円 |           | ◎ノルディックウォーキング<br>※雨天中止<br>10:00～12:00<br>200円<br>・肩腰膝痛予防体操<br>13:00～13:50<br>500円<br>・ケアラズ・カフェ憩<br>13:30～15:00 | ・栗木サロン<br>13:30～15:30<br>(株)SYC モデルルームにて | ・さわやか体操<br>10:00～11:45<br>月800円<br>◎介護予防冬期講座②<br>10:00～12:00<br>(株)SYC モデルルームにて |                                                                                                                                 |                                                                                                               |
|                                                                                                                    |           |                                                                                                                |                                          |                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                               |
| 12/1                                                                                                               | 12/2      | 12/3                                                                                                           | 12/4                                     | 12/5                                                                            | 12/6                                                                                                                            | 12/7                                                                                                          |
| ・囲碁将棋<br>13:00～17:00<br>小学生・初心者大歓迎                                                                                 |           | ◎お庭隊 ※雨天中止<br>13:30～15:30<br>花・野菜を育てて交流<br>★かいご塾⑤<br>14:00～16:00                                               |                                          | ・さわやか体操<br>10:00～11:45<br>月800円<br>・かおるカフェ<br>13:30～16:30<br>珈琲一杯:200円          | ・ぶらっと遊ぼう<br>&3B親子体操<br>10:00～11:30<br>未就学児<br>11:30～13:00<br>お部屋開放・お弁当OK                                                        | ・たけのこ茶屋<br>13:30～15:30<br>お茶・お菓子代200円<br>ゲスト:Frauen Trio<br>弦楽器&ピアノ演奏                                         |
|                                                                                                                    |           |                                                                                                                |                                          |                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                               |
| 12/8                                                                                                               | 12/9      | 12/10                                                                                                          | 12/11                                    | 12/12                                                                           | 12/13                                                                                                                           | 12/14                                                                                                         |
| ・囲碁将棋<br>13:00～17:00<br>小学生・初心者大歓迎                                                                                 |           | ・にこにこⅡ<br>10:00～11:30<br>未就園児                                                                                  | ・みんなで3B体操<br>10:00～11:30<br>200円         | ・さわやか体操<br>10:00～11:45<br>月800円<br>◎介護予防冬期講座③<br>10:00～12:00<br>(株)SYC モデルルームにて | ・ぶらっと遊ぼう<br>&Enjoy親子英語<br>10:00～11:30<br>未就学児<br>11:30～13:00<br>お部屋開放・お弁当OK                                                     | ★シニアライブ講座③<br>13:30～15:30                                                                                     |

◎: 申込必要  
★: 表紙面をご覧ください

天候等都合により日程を変更・中止にすることがございます  
会場・問合せ先 上笹下地域ケアプラザ ☎769-0240  
[URL] <http://www.kamisasage.com/>

## 上笹下地域ケアプラザ広報 ふるさと 第50号

令和元年 10 月発行  
(発行責任者: 根本ゆう子)  
横浜市上笹下地域ケアプラザ  
〒235-0043  
横浜市磯子区水取沢町 60-17  
[TEL]045-769-0240 [FAX]045-769-0242  
[URL]<http://www.kamisasage.com/>

講演会/イベントなど 【お申込み/お問合せ】上笹下地域ケアプラザ ☎769-0240

### 講座 かいご塾

快適な老後のための「かいご塾」！  
保険の制度や福祉用具、口腔ケアから  
家計相談まで、全6回の講座です

- 10/1(火)  
「介護や認知症に備える保険セミナー」
- 10/15(火)  
「在宅療養生活についてⅠ～訪問看護」
- 11/5(火)  
「毎日の生活を安心して暮らやすく」
- 11/19(火)  
「在宅療養生活についてⅡ～訪問歯科診療」
- 12/3(火)  
「認知症ケアのポイント」
- 12/17(火)  
「これからの暮らしを考える」  
※時間は毎回 14:00～16:00 要申込  
対象: どなたでも 参加費: 無料

### 講座 シニアライフ講座

シニア世代の「これから」の暮らしに  
備えて法律や制度、サービス等について  
一緒に考え学ぶ講座です

- 10/12(土)  
～終活に備える法律知識～
- 11/9(土)  
～民事信託(家族信託)について～
- 12/14(土)  
～自宅で最期を迎える時の為に～
- 1/18(土)  
～認知症の方を介護する家族の話から～  
※時間は毎回 13:30～15:30  
対象: どなたでも 参加費: 無料  
申込: 電話、窓口にて  
※10/12の講座終了後に司法書士の方との  
無料相談会を行なう予定です(要申込)

### 介護予防冬期講座

が11月14日から始まります！  
詳しくは中面をご覧ください

### 講座 ボランティア体験講座

あなたの「趣味・特技」を活かして！  
地域の方を笑顔いっぱいにしませんか？  
今回のテーマは「コーヒー」  
①10/29(火) 10:00～11:30  
こだわり「サイフォンコーヒー」の淹れ方  
②11/7(木) 13:30～15:00  
活動体験「かおるカフェ」  
対象: どなたでも 参加費: 無料  
定員: 12名(先着順)  
持物: エプロン、三角巾(バンダナなど)  
申込: 電話・窓口にて(定員に達し次第終了)

### 講座 クリスマス料理教室

今年のクリスマスは「手作り」♪  
「体にやさしく」・「手軽で」・「美味しい」  
ミートローフの作り方などを学びます  
日時: 11/19(火) 11:00～13:30  
対象: どなたでも  
参加費: 300円  
定員: 15名(先着順)  
申込: 電話・窓口にて(定員に達し次第終了)  
持物: エプロン、三角巾(バンダナなど)

中面は、その他事業、ボランティア情報などを掲載。裏面は、事業カレンダーを掲載しています。是非、ご覧になって下さい♪



## 子育て広場

### 「ぷらっと遊ぼう＆3B親子体操」

毎月第1金曜日  
10:00～11:30

#### ※3B親子体操

10:00～10:45

参加費 1組 200円

3つの道具を使い、音楽に合わせて  
楽しく体を動かします♪



### 「ぷらっと遊ぼう＆Enjoy親子英語」

毎月第2金曜日  
10:00～11:30

#### ※Enjoy親子英語

10:00～10:45

参加費 1組 300円

英語のリズムを感じながら  
リズムカルに体を動かします♪



### 「ささこ広場＆親子リトミック」

毎月第4土曜日  
10:00～11:30

#### ※親子リトミック

10:00～10:45

参加費 1組 300円

楽しく音楽と触れ合いながら、  
お子さんの発達を促します♪



### 「にこにこⅡ ★Special Version★」

10月8日(火) 10:00～11:30

◎10月 Special プログラム



ハピママヨガ体験♪ 【講師：株式会社LAVA International】

その他、「杉田・上笹下地区子育て支援連絡会」の皆さんが

親子で楽しめるコーナーを企画

子育てに関する情報もご覧になれます♪



広い遊び場で  
「のびのび」  
ママ・パパ同士で  
情報交換♪



## ランチde笑

毎月第3金曜日

10:30～13:30

参加費400円

午前は「体操！」



みんなで「手作りランチ」を食べ

午後は「レクリエーション♪」

定員：40名(先着順)

各回、事前の申込みが必要

※申込み受付期間があります

### ※申込み受付期間について

各回「ランチde笑」開催日の

翌週月曜日 10:00～

定員になり次第、申込終了

11月ランチde笑へ参加希望の場合

申込み受付開始日時は

10月21日(月) 10:00～

お電話または窓口にて

※お申込みはご本人

またはご家族のみ可



## かおるカフェ

毎月第1木曜日

13:30～16:30

レコードで懐かしい音楽を聴き

サイフォンコーヒーを味わう♪

コーヒー1杯 200円(お菓子付き)

おかわり 100円

特集(15:30～)

11月 グレン・ミラー

12月 ブラザーズ・フォアと

ビートルズPart 2



## 協力医の健康相談会

毎月第3水曜日 13:00～14:00

ケアプラザの協力医による健康相談会を開催し

ています！ 健康管理のことやお薬の

ことなど、お気軽にご相談ください

※無料 事前に申込みが必要です

協力医：土屋内科医院院長

土屋 肇 先生



## ★ボランティアさん募集★

・ケアプラザのお庭づくり(お休みの場合あり)

毎月第1火曜日 14:00～16:00

・かおるカフェのお手伝い

毎月第1木曜日 13:30～16:30

・ケアプラザのお掃除のお手伝い

毎月第3月曜日 9:00～10:00

・ケアプラザでの作品展示(絵や写真など)

各月初～月末



近隣介護施設でのお話相手や演奏など趣味  
活動を生かしたボランティアにご興味のある  
方は、ケアプラザまでご連絡ください

毎月様々な事業を開催！  
ご参加お待ちしております♪

※裏面のカレンダーもご活用ください！

各事業チラシはホームページ(<http://www.kamisasage.com/>)から閲覧及びダウンロードできます

## 介護予防冬期講座

栗木元気サロンの第2弾！

介護予防講座の冬の部が始まります！

ロコモ予防体操やコグニサイズ、栄養管理  
や口腔ケアについて学ぶ介護予防教室です  
ご参加お待ちしております！

① 11/14(木)「介護予防体操Ⅰ」

② 11/28(木)「口腔ケア講座」

③ 12/12(木)「介護予防体操Ⅱ」

④ 12/23(月)「栄養講座」

⑤ 1/9(木)「介護予防体操Ⅲ」

場所：栗木サロン…(株)エスワイシーモデルルーム

(栗木2丁目ハイタウン入口信号横)

対象：概ね65歳以上 要申込(無料)

持ち物：タオル、筆記用具、水分補給用飲料

## 生活支援コーディネーターより

こんにちは！生活支援コーディネーターの  
延藤です。生活支援体制整備事業では、「交流・  
居場所」「生活支援」「見守り・つながり」を大  
切に考え、上笹下地区の情報ガイドを作成した  
りサロンを開催したり、地域の皆様のネットワ  
ークを広げるお手伝いをしています。ボランテ  
ィアさんの活躍できる場所なども提供できるよ  
う今後も色々な事業や活動を企画しています

### 「栗木サロン」



「俳句ミニ講座」の様子

毎月第4水曜日の13:30～15:30

栗木2丁目「ハイタウン入口」信号

近くで、株式会社エスワイシーのモ

デルルームをお借りして、誰でも気

軽にご参加いただける「栗木サロン」

を開催中です。おしゃべりを楽しみ

ながらゲームをしたり、ミニ講座等

の出張講座を行なっています。ぜひ

一度お立ち寄りください！

ケアプラザは身近な相談窓口です！お電話・窓口で、お気軽にご相談ください！

ケアプラザは身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取組を行っている横浜市独自の施設です ☎769-0240

### 〈交通機関〉お越しの際は公共交通機関をご利用下さい

・JR 洋光台駅より：横浜市営バス 107 系統(上中里団地経由)

・京急 上大岡駅より：江ノ電バス(上中里団地経由)

・JR 磯子駅、京急 杉田駅より：横浜市営バス 293 系統

上記路線等のバスでお越しの際は、「上笹下地域ケアプラザ前」下車徒歩3分

※金沢文庫駅、京急 富岡駅等からバスでお越しの際は「下ヶ谷」にて下車徒歩7分

〈開館時間〉9:00～21:00 ※日・祝日は17:00閉館

〈休館日〉毎月第3月曜日及び年末年始

