

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

日	月	火	水	木	金	土
11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
●みんなで3日体操 10:00~11:30 200円 ●囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎 ●ささカフェ 13:30~15:30 磯子自然村にて 200円	◎よこはまシニア ボランティアポイント登録研修会 10:00~11:30 200円 ◎ノルディックウォーキング ※雨天中止 10:00~12:00 200円 ●肩腰疼痛予防体操 13:00~13:50 500円 ●ケアラズ・カフェ 13:30~15:00	●栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルームにて	●さわやか体操 10:00~11:45 月800円 ★介護予防冬期講座② 10:00~12:00 (株)SYC モデルルームにて	●さわやか体操 10:00~11:45 月800円 ●かおるカフェ 13:30~16:30 珈琲一杯:200円	●ぶらっと遊ぼう &3B親子体操 10:00~11:30 未就学児 3B親子体操200円 お部屋開放・お弁当OK ※11:30~13:00	●たけのこ茶屋 13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:Frauen Trio ※弦楽器&ピアノ演奏
12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7
●囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	◎お庭際 ※雨天中止 13:30~15:30 花・野菜を育てて交流 ◎かいご塾⑤ 14:00~16:00	●さわやか体操 10:00~11:45 月800円 ●かおるカフェ 13:30~16:30 珈琲一杯:200円	●ぶらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 Enjoy親子英語300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00	●年忘れ ギターと歌を楽しむ会 10:30~11:40 ★シニアライフ講座② 13:30~15:30	●みんなで3日体操 10:00~11:30 200円 ●介護予防冬期講座③ 10:00~12:00 (株)SYC モデルルームにて	●ぶらっと遊ぼう &ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方 介護予防の運動等 昼食代400円
12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14
●囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	●にこにこⅡ 10:00~11:30 未就園児	●みんなで3日体操 10:00~11:30 200円	●さわやか体操 10:00~11:45 月800円 ★介護予防冬期講座④ 10:00~12:00 (株)SYC モデルルームにて	●ぶらっと遊ぼう &親子英語 10:00~11:30 未就学児 親子英語300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00	●ささこ広場 &親子リトミック クリスマス会 10:00~11:30 赤ちゃん~小学生 親子リトミック300円 ●男性介護者のつどい 13:30~15:00 ★楽々ヨガ 18:00~19:00 300円	●よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀
12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21
●休館日 ◎ボランティア交流会 9:30~11:30 職員とケアプラザ大掃除	◎ノルディックウォーキング クリスマス会 10:00~12:00 200円 ◎かいご塾⑥ 14:00~16:00	◎協力医の健康相談会 13:00~14:00	●さわやか体操 10:00~11:45 月800円	◎ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方 介護予防の運動等 昼食代400円	●ささこ広場 &親子リトミック クリスマス会 10:00~11:30 赤ちゃん~小学生 親子リトミック300円 ●男性介護者のつどい 13:30~15:00 ★楽々ヨガ 18:00~19:00 300円	●みんなで3日体操 10:00~11:30 200円 ●囲碁将棋 13:00~17:00 ●ささカフェ 13:30~15:30 磯子自然村にて 200円 ★介護予防冬期講座④ 10:00~12:00 (株)SYC モデルルームにて
12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28
●休館日 年末年始、ご自愛ください!	●休館日	●休館日 今年1年ありがとうございました!	●休館日 明けましておめでとうございます! 本年もよろしく お願いいたします	●休館日	●休館日 お餅はよく噛んで 食べましょう!	●休館日 (たけのこ茶屋はお休みです)
1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
●囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	◎お庭際 ※雨天中止 13:30~15:30 花・野菜を育てて交流	●みんなで3日体操 10:00~11:30 200円 ●介護予防冬期講座⑤ 10:00~12:00 (株)SYC モデルルームにて ●かおるカフェ 13:30~16:30 珈琲一杯:200円	●さわやか体操 10:00~11:45 月800円 ★介護予防冬期講座⑥ 10:00~12:00 (株)SYC モデルルームにて ●かおるカフェ 13:30~16:30 珈琲一杯:200円	●ぶらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 Enjoy親子英語300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00	★シニアライフ講座③ 13:30~15:30	●ささこ広場 &親子リトミック はお休みです
1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18
●囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	◎協力医の健康相談会 13:00~14:00	●さわやか体操 10:00~11:45 月800円	◎ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方 介護予防の運動等 昼食代400円	●男性介護者のつどい 13:30~15:00 ★シニアライフ講座④ 13:30~15:30 ★楽々ヨガ 18:00~19:00 300円	●休館日 ◎貸館団体 &ボランティア交流会 13:30~15:30	●よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀
1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
●休館日 ◎ボランティア交流会 9:00~10:00 職員とケアプラザ掃除	●休館日	●休館日	●栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルームにて	●さわやか体操 10:00~11:45 月800円	●よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀	●ささこ広場 &親子リトミック はお休みです
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1
●みんなで3日体操 10:00~11:30 200円 ●囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎 ●ささカフェ 13:30~15:30 磯子自然村にて 200円	◎ノルディックウォーキング ※雨天中止 10:00~12:00 200円 ●肩腰疼痛予防体操 13:00~13:50 500円 ●ケアラズ・カフェ 13:30~15:00	●さわやか体操 10:00~11:45 月800円	●さわやか体操 10:00~11:45 月800円 ●かおるカフェ 13:30~16:30 珈琲一杯:200円	●ぶらっと遊ぼう &3B親子体操 10:00~11:30 未就学児 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00	●たけのこ茶屋 13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:Canon(カノン) ※コーラス	●休館日
2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8
●囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	●にこにこⅡ 10:00~11:30 未就園児 ◎お庭際 ※雨天中止 13:30~15:30 花・野菜を育てて交流	●さわやか体操 10:00~11:45 月800円 ●かおるカフェ 13:30~16:30 珈琲一杯:200円	●ぶらっと遊ぼう &3B親子体操 10:00~11:30 未就学児 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00	●さわやか体操 10:00~11:45 月800円 ●かおるカフェ 13:30~16:30 珈琲一杯:200円	●ぶらっと遊ぼう &3B親子体操 10:00~11:30 未就学児 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00	●たけのこ茶屋 13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:Canon(カノン) ※コーラス

◎: 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51号

令和元年12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

健康 げんきのわ

自身の体力を測定して健康について考える
毎年恒例のイベントです! 「体力測定」
& 「チェア・ヨガ」体験してみませんか?
2/13(木) 14:00~16:00
場 所: 上笹下地域ケアプラザ
定 員: 30名(どなたでも)
参加費: 無料 ※要予約
共 催: 上笹下地区保健活動推進員会
ゲスト: しんしあ訪問看護
リハビリステーション
※上履き、水分補給用飲料、タオルをご持参のうえ
動きやすい服装でご参加ください

講座 シニアライフ講座

充実したシニアライフの「これから」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
第2回 12/14(土) 13:30~15:30
~自宅で最期を迎える時の為に~
第3回 1/11(土) 13:30~15:30
~終活に備える法律知識~
※無料相談会あり(要予約)
第4回 1/18(土) 13:30~15:30
~認知症の方を介護する家族の話から~
対象: どなたでも 参加費: 無料
1日のみでも大歓迎です!

講座 栗木元気サロン 介護予防冬期講座 開催中!

毎日の生活に役立つ講座や脳トレ体操で楽しく学ぶ介護予防教室です ご参加お待ちしております!
●12/12(木)「介護予防体操Ⅱ」
●12/23(月)「栄養講座」
●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

講座 楽々ヨガ

毎月第3土曜日「夜」は、
ケアプラザでリフレッシュ♪
12/21(土)、1/18(土)
18:00~19:00
対 象: どなたでも
参加費: 300円/回
申 込: 不要
持ち物: フェイスタオル、飲み物、
汗拭きタオル あればヨガマット

講座 救命救急講習

大切な人が「突然」・・・
緊急時に役立つ知識と技術を身につけ、
生活力を高めませんか?!
2/15(土) 10:00~12:00
対 象: どなたでも
参加費: 無料
申 込: 必要 ※電話または窓口にて
内 容: 「AEDの使用法」
「心肺蘇生法(心マッサージ)」
「応急処置」

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 ※1月はお休み

・ぷらっと遊ぼう

10:00~11:30
自由遊び広場

・3B親子体操

10:00~10:45

参加費 200円/組

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♪



広い遊び場で「のびのび」

「ぷらっと遊ぼう&

Enjoy 親子英語」

毎月第2金曜日 10:00~11:30

・ぷらっと遊ぼう

10:00~11:30
自由遊び広場

・Enjoy 親子英語

10:00~10:45

参加費 300円/組
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♪



ママ・パパ同士で情報交換♪

「ささっこ広場&親子リトミック」

毎月第4土曜日 10:00~11:30

※1月はお休み

・ささっこ広場

10:00~11:30
自由遊び広場

・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♪



かおるカフェ

毎月第1木曜日 ※1月は第2木曜日
13:30~16:30

レコードで懐かしい音楽を聴きながらサイフォンコーヒーを味わいませんか？

特集 (15:30~)

1月 映画音楽 Part2

2月 ハリー・ペラフォンテ

&ユーミン Part2

コーヒー1杯 200円
(お菓子付き)

おかわり 100円

選りすぐりの
珈琲豆をご堪能
下さい



ケアラースカフェ～憩～

毎月第4火曜日 13:30~15:00

ご家族を介護されている方、介護されていた方、お互いの体験や日々の想いなどをゆっくりとお茶を飲みながらおしゃべりしませんか？ 楽しいイベントやミニ講座、施設見学等の企画もしています！



～介護者のつとめ～

男性介護者のつとめ

お待ちしております！

毎月第3土曜日 13:30~15:00

男性同士で語り合う場として、情報交換の場として、ぜひお気軽におこしくださいイベントと一緒に企画しませんか？



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



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！

★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 13:30~15:30
- ・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の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



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

イベントレポート 9/7~9/8 第3回

たけのこ茶屋



かなすいほっと! コンサート



げんきづくりに応援団

～ケアプラザへ集合!～

作品展



※展示作品が多く、全ての作品を掲載できておりません。作品を掲載できなかった方、誠に申し訳ありません
ご協力をいただきました皆さま、ありがとうございました!

地域レポート

■収穫祭 11/3(日)

水取沢農業専用地区

【主催：上笹下地区
社会福祉協議会】

老若男女、参加者 400名
近く！さつまいも畑は明るい声で賑わっていました



■やきいも大会 11/9(土)

左右手公園

【主催：田中町内会】

秋空のもと、外でおいしいやきいもと豚汁をいただきました



生活支援コーディネーターより

～栗木サロン便り～

毎月第4水曜日 13:30~15:30

栗木2丁目「ハイタウン入口」信号近く株式会社エスワイシーさんのモデルルームをお借りして、誰でも参加大歓迎の「栗木サロン」を開催中！ 10月は松ぼっくりを思い思いにデコレーションして賑やかにミニクリスマスツリーを製作しました！



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〉お越しの際は公共の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(12/29~1/3)

