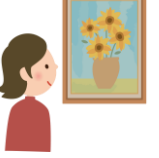


上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー

9/27	9/28 ・みんなで3B体操 10:00～11:30 200円 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	9/29 ◎初めてのノルディック ウォーキング 9:30～11:00	9/30 	10/1 ・かおるカフェ 13:30～16:00 珈琲1杯:200円 	10/2 	10/3 ◎たけのこ茶屋 13:30～15:30 ゲスト:健康歌声サロン
10/4	10/5 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 	10/8 ◎初めてのノルディック ウォーキング 9:30～11:00 ◎お庭隊 ※雨天中止 13:00～15:00 花・野菜を育てて交流	10/7 	10/8 	10/9 ・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	10/10 ★シニア塾 家族信託について 13:30～15:30 
10/11	10/12 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 	10/13 ◎初めてのノルディック ウォーキング 9:30～11:00 ・にこにこⅡ 10:00～11:30 未就学児	10/14 ・みんなで3B体操 10:00～11:30 200円 	10/15	10/16 ◎げんきde笑 健康体操 10:00～11:00 	10/17 ・男性介護者の集い 13:30～15:00 ・楽々ヨガ 17:30～18:30 300円 
10/18 	10/19 休館日	10/20 ★はつらつ介護予防講座 栄養講座 10:00～11:30 	10/21	10/22	10/23 	10/24 ・ささこ広場 10:00～11:30 未就学児 ★よりどりみどり 13:30～16:00 パソコン、囲碁、将棋
10/25	10/26 ・みんなで3B体操 10:00～11:30 200円 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	10/27 ★はつらつ介護予防講座 体操講座 10:00～11:30 ・肩腰膝痛予防体操 13:00～13:50 500円 ・ケアラース・カフェ勉強 13:30～15:00	10/28 ・栗木サロン 13:30～15:30 (株)SYC モデルルームにて	10/29 	10/30 	10/31
11/1	11/2 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 	11/3 ★はつらつ介護予防講座 体操講座 10:00～11:30 ◎お庭隊 ※雨天中止 13:30～15:00 花・野菜を育てて交流	11/4 	11/5 ・かおるカフェ 13:30～16:00 珈琲1杯:200円 	11/6 	11/7 ◎たけのこ茶屋 13:30～15:30 ゲスト:メケアロハ 
11/8	11/9 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 	11/10 ・にこにこⅡ 10:00～11:30 未就学児 	11/11 ★かいごフェス 介護保険制度について 13:00～14:00 コグニサイズで介護予防 14:30～15:30	11/12 	11/13 ★かいごフェス 男性の為のよろず相談会 10:00～11:30 ・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	11/14 ★シニア塾 最後まで自宅で過ごす為の心得 13:30～15:30
11/15 ★シニア塾 知っておくと得する!? 葬儀のあれこれ 13:30～15:30 	11/16 休館日	11/17 ★はつらつ介護予防講座 体操講座 10:00～11:30	11/18 	11/19	11/20 ◎げんきde笑 健康体操 10:00～11:00	11/21 ・男性介護者のつどい 13:30～15:00 ・楽々ヨガ 17:30～18:30 300円
11/22	11/23 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 	11/24 ★はつらつ介護予防講座 口腔ケア講座 10:00～11:30 ・肩腰膝痛予防体操 13:00～13:50 500円 ・ケアラース・カフェ勉強 13:30～15:00	11/25 ・栗木サロン 13:30～15:30 (株)SYC モデルルームにて	11/26	11/27 	11/28 ・ささこ広場 10:00～11:30 未就学児 ★よりどりみどり 13:30～16:00 パソコン、囲碁、将棋
11/29	11/30 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 ・ささカフェ 13:30～15:30	12/1 ◎お庭隊 ※雨天中止 13:00～15:00 花・野菜を育てて交流	12/2 	12/3 ・かおるカフェ 13:30～16:00 珈琲1杯200円 	12/4 	12/5 ◎たけのこ茶屋 13:30～15:30 ゲスト:ビッグリフ (ギター演奏) 

◎: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.co

上笹下地域ケアプラザ広報 ふるさと 第56号

令和2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
横浜市磯子区永取沢町 60-17
[TEL]045-769-0240 [FAX]045-769-0242
[URL]http://www.kamisasage.com/

講座 はつらつ介護予防講座

いつまでも元気に過ごすため、
栄養や口腔ケア、ロコモ予防体操について
楽しく学びましょう!

10月20日(火) 10:00～11:30

栄養講座 講師:阿部恭子氏

10月27日(火) 10:00～11:30

11月 3日(火) 10:00～11:30

11月17日(火) 10:00～11:30

体操講座 講師:山下真世氏

11月24日(火) 10:00～11:30

口腔ケア講座 講師:平沢むつ子氏

※要予約 先着 20 名様まで

動きやすい服装と上履き、飲み物をご持参下さい

イベント かいごフェス

11月11日は介護の日!

11月11日(水)

13:00～14:00

講座:「介護保険制度について」

14:30～15:30

体験:「コグニサイズで介護予防!」

介護保険制度のことや福祉用具、介護予防体操や

脳トレ体操等、体験してみませんか!

介護保険サービス事業所の情報も多数展示!

11月13日(金)

10:00～11:30

「男性の為のよろず相談会」

介護のことや、趣味活動、ボランティア情報等

なんでもご相談下さい!

※詳しくはお問い合わせください

講座 シニア塾

シニアライフの「これから」の為に、
終活に必見の講座を取り揃えて、
お待ちしております!

10月10日(土) 13:30～15:30

「民事信託について」

講師:田中弘毅 氏

(田中司法書士事務所)

11月14日(土) 13:30～15:30

「最期まで自宅で過ごす為の心得」

講師:河村朋子 氏(かけはし)

11月15日(日) 13:30～15:30

「知っておくと得をする!? 葬儀のあれこれ」

講師:横浜葬祭福祉センター

三上真弥 氏

12月12日(土) 13:30～15:30

「認知症になっても地域で暮らし続ける」

講師:竹内 寿 氏(市民後見人)

※要予約 詳しくはお問い合わせください

サロン よりどりみどり

スマートフォンやパソコンでのお困りごと

メール、テレビ電話、写真等の操作のお手伝い
わかりやすくパソコンのお悩みも解消します
気軽に相談できます

毎月第4土曜日 13:30～16:00

囲碁・将棋のコーナーもあります

当面の間、健康麻雀はお休みとなります

◎状況により、講座やイベントの日時や内容が
変更になる場合がございます。
事前にお電話にてご確認の上、
お申込み下さいますようお願いいたします

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

子育て広場

「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 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♪



「ささっこ広場」
毎月第4土曜日 10:00～11:30
自由遊び広場

楽しく走り回れる空間です

ささカフェ



毎月第4月曜日 13:30～15:30
今年度の開催場所は上笹下地域ケアプラザ
の多目的ホールになります
10月はお休みです
★次回開催予定日 11月30日(月)

大人のぬり絵



元氣ジムさんによる
シナプソロジー



お待ちしております！

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？
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

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
イベントを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 13:00～15:00
- ・かおるカフェのお手伝い
毎月第1木曜日 13:30～16:00
- ・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

たけのこ茶屋

毎月 第1土曜日 13:30～15:30
申込み 先着 20 名様です



8月のたけのこ茶屋はジーコさんによるパントマイムでした



9月は ギターアンサンブル エル・コンプリオさんの演奏でした
優しい音色でおそろいの衣装ときれいな手作りマスク 癒しのひとときを過ごしました



子どもから大人まで「地域の皆さん」が足を運べる交流の場

10/3 健康歌声サロンさん
11/7 メケアロハさん
12/5 ビッグ・リーフさん 予定です

上履きのご持参をお願いしております

お庭隊だより



ゴーヤのカーテン育ちました

生活支援コーディネーターより



- ・困ったときの情報ガイド
 - ・上笹下地区情報ガイド
 - ・上笹下地区ボランティア活動ガイド
- など更新をしております
是非、ご活用ください

上笹下地域ケアプラザ
困ったときの
情報ガイド

わたしの情報

ふりがな
姓 名
住 所
電話番号
メールアドレス
ふりがな
姓 名
住 所
電話番号

横浜市上笹下地域ケアプラザ
横浜市磯子区水取沢町 60 番 17
電話 045-769-0240
FAX 045-769-0242

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

＜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(12/29～1/3)

☎ 769-0240

