上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
11/29	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 珈琲一杯200円	12/4	12/5 ◎たけのこ茶屋 13:30～15:30 ゲスト［ビッグ・リーフ］ 定員20名 ※要予約
12/6	12/7 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	12/8 ・にこにこⅡ 10:00～11:30	12/9 ・みんなで3B体操 10:00～11:30 200円/回	12/10	12/11 ・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00～11:30 未就学児 Enjoy親子英語 300円/回	12/12 ◎シニア塾 （終活準備講座） 13:30～15:30 ※要予約
12/13	12/14 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	12/15	12/16	12/17 ◎健口講演会 14:00～16:00 ※要予約	12/18 ◎げんきde笑 10:00～11:00 ※要予約	12/19 ・ささっこ広場 10:00～11:30 ・男性介護者のつどい 13:30～15:00 ・楽々ヨガ 17:30～18:30 300円/回
12/20	12/21 休館日 ◎キレイにし隊 （大掃除） 9:00～10:30	12/22 ・肩腰膝予防体操 13:00～13:50 500円 ・ケアラーズカフェ憩 13:30～15:00	12/23 ・栗木サロン 13:30～15:30 「エンディングノート」 ミニ講座 場所（株)SYCモデル ルーム	12/24	12/25	12/26 ・よりどりみどり 13:30～16:00 パソコン、スマホ 囲碁、将棋
12/27	12/28 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 ・ささカフェ 13:30～15:30	12/29 休館日	12/30 休館日	12/31 休館日	1/1 休館日	1/2 休館日
1/3 休館日	1/4 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	1/5 ◎お庭隊　※雨天中止 13:00～15:00 ◎デッサン体験教室 9:30～12:00 ※要予約	1/6	1/7 ・かおるカフェ 13:30～16:00 珈琲一杯：200円	1/8 ・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00～11:30 未就学児 Enjoy親子英語 300円/回	1/9 ◎シニア塾 （医療講座） 13:30～15:30 ※要予約
1/10	1/11 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	1/12 ◎デッサン体験教室 9:30～12:00 ※要予約	1/13 ・みんなで3B体操 10:00～11:30 200円/回	1/14	1/15 ◎げんきde笑 10:00～11:00 ※要予約	1/16 ・楽々ヨガ 17:30～18:30 300円/回
1/17	1/18 休館日 ◎キレイにし隊 9:00～10:00	1/19 ◎デッサン体験教室 9:30～12:00 ※要予約	1/20	1/21	1/22	1/23 ・ささっこ広場 10:00～11:30 ・よりどりみどり 13:30～16:00 パソコン、スマホ 囲碁、将棋
1/24	1/25 ・みんなで3B体操 10:00～11:30 200円/回 ・囲碁、将棋サロン 13:00～17:00 ・ささカフェ 13:30～15:30	1/26 ・肩腰膝予防体操 13:00～13:50 ・ケアラーズカフェ憩 13:30～15:00 ◎デッサン体験教室 9:30～12:00 ※要予約	1/27 ・栗木サロン 13:30～15:30 場所（株)SYCモデル ルーム	1/28	1/29	1/30
1/31	2/1 ・囲碁将棋 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	2/2 ◎お庭隊　※雨天中止 13:00～15:00	2/3	2/4 ・かおるカフェ 13:30～16:00 珈琲一杯：200円	2/5	2/6 ◎たけのこ茶屋 13:30～15:30 定員20名 ※要予約

◎：申込必要

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57号

令和２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
横浜市磯子区氷取沢町 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　健口講演会

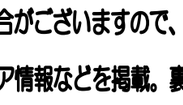
～お口の健康は元気の基本～

いつまでもおいしく食べて、楽しく会話するために知っておきたい歯と口の事

12/17（木）14：00～16：00

講師：西公園歯科診療所
院長　渡辺　茂　氏

場　所：上笹下地域ケアプラザ
対　象：地域にお住まいの方
参加費：無料
定　員：30名
申　込：要予約



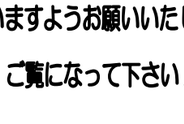
講座　シニア塾

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8回　12/12（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　壽　氏（横浜市市民後見人）

★第9回　1/9（土）13：30～15：30
『慢性閉塞性肺疾患と気管支喘息について』
講師：土屋　肇　氏（土屋内科医院院長）

参加費：無料
申　込：要予約
※講座終了後健康相談を
お受けします（要予約）



体験　デッサン体験教室

鉛筆と消しゴムだけであなたも芸術家♪
楽しく４回で１つの作品を作ります

日程：　1/5（火）、1/12（火）
1/19（火）、1/26（火）
時間：　９：３０～１２：００
講師：矢作義信　氏
対　象：どなたでも　定員：　10名
参加費：200円/4回（材料費）
初回に集金します
申　込：要予約　12/7～受付開始
持ち物：特になし

サロン　ケアラーズ・カフェ～憩～

介護についてお互いの体験や日々の思いなどをおしゃべりして気分転換をはかりませんか？

日程：12/22（火）、1/26（火）
時間：13：30～15：00
対　象：家族を介護していた方、今、介護をしている方、又は介護について知りたい方
参加費：無料
申　込：要予約　※電話または窓口にて
内　容：楽しいイベントやミニ講座など企画しています

※令和３年度より「男性介護者のつどい」は不定期開催とさせていただきます。詳しくはお問い合わせ下さい

マスク着用、スリッパ持参
検温をお願いいたします

状況により日時や内容が変更になる場合がございますので、事前にお電話にてご確認の上、お申し込み下さいますようお願いいたします

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♪

生活支援コーディネーターより

お待ちしています

～栗木サロン便り～

毎月第４水曜日 13：30～15：30

12/23『エンディングノートミニ講座』
1/27『コグニサイズ』

ケアプラザの職員が出張して、毎月**介護予防体操**や**脳トレゲーム、作品作り**などを行なっています。お近くにお住いの方、ぜひお立ち寄りください。どなたでもご参加いただけます

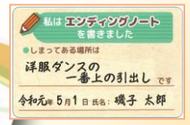
場　所：(株)ＳＹＣモデルルーム
（栗木２丁目ハイタウン入口信号そば）

協力：㈱エスワイシー

元氣ジムさんのご協力で脳トレ体操を行なっています

地域包括支援センターより

エンディングノートをご存知ですか？
ケアプラザでは「磯子区版エンディングノート」をご希望の方にお渡ししています
ケアプラザの地域包括支援センター職員にお声がけ下さい。詳しくご説明いたします
「エンディングノート書きました」カードもお渡ししています



「もしも手帳」も合わせてご利用ください

イベントレポート

げんき de 笑
10/16
椅子に座ってゆったり体操
肩こりもほぐれ、笑顔がみられました

役立つ防災講座
10/5

たけのこ茶屋　～健康歌声サロン～
10/3
素敵な楽器演奏やフラダンスで
楽しいひと時を過ごされました

初めてのノルディックウォーキング
9/29・10/6・13
毎回、天候に恵まれ、皆様足取りも軽く
楽しみながらウォーキングされていました

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

楽々ヨガ

毎月第３土曜日
17：30～18：30

夜の時間を有効活用してリフレッシュしながら運動不足を解消しましょう

12/19(土)、1/16(土)　※申込み不要
※参加費 １回 300 円　※対象 どなたでも
※持ち物　フェイスタオル
飲み物(炭酸不可)、あればヨガマット

かおるカフェ

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？

1/7（木）、2/4（木）毎月第１木曜日
13：30～16：00
※コーヒー１杯 200 円
（おかわり 100 円）

主催：かおるカフェ実行委員会

★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

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！

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

- 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

Enjoy 親子英語は広いお部屋で、歌ったり手遊びしながら英語のリズムを学べ、リズミカルに体を動かします♪

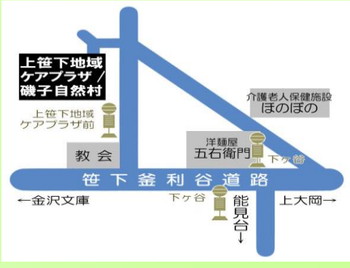
ケアプラザは身近な相談窓口です！お電話・窓口で、お気軽にご相談ください！

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）



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