

上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
3/28	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3
	・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎			・かおるカフェ 13:30～15:30 		・たけのこ茶屋 13:30～15:30 定員30名(要予約) ゲスト 落語 秋風亭借金 
4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10
	・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 	・お庭隊 ※雨天中止 13:00～15:00 花、野菜を育てて交流 			・Enjoy親子英語 10:00～11:00 参加費300円 未就学児 	
4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17
	・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	・にこにこⅡ 10:00～11:30	・みんなで3B体操 10:00～11:30 参加費200円		・げんきde笑 10:00～11:00 定員25名(要予約)	・楽々ヨガ 17:30～18:30 参加費300円 
4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24
	休館日 ・キレイにし隊 9:00～10:00					・よりどりみどり 13:30～15:30 スマホ、パソコン相談 
4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1
	・みんなで3B体操 10:00～11:30 参加費200円 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 ・ささカフェ 13:30～15:30	・お庭隊 ※雨天中止 13:00～15:00 ・ケアラーズカフェ 13:30～15:00	・栗木サロン 13:30～15:30 (株)SYCモデルルーム	昭和の日 		・たけのこ茶屋 13:30～15:30 定員30名(要予約) 
5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8
	憲法記念日 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	みどりの日	こどもの日 	・かおるカフェ 13:30～15:30 		
5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
	・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	・にこにこⅡ 10:00～11:30 	・みんなで3B体操 10:00～11:30 参加費200円		・Enjoy親子英語 10:00～11:00 参加費300円 未就学児	・楽々ヨガ 17:30～18:30 参加費300円
5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22
	休館日 キレイにし隊 9:00～10:00				・げんきde笑 10:00～11:00 定員25名(要予約) 	・よりどりみどり 13:30～15:30 スマホ、パソコン相談
5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29
	・みんなで3B体操 10:00～11:30 参加費200円 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 ・ささカフェ 13:30～15:30	・ケアラーズカフェ 13:30～15:00	・栗木サロン 13:30～15:30 (株)SYCモデルルーム			
5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5
	・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 	・お庭隊 ※雨天中止 13:00～15:00 花、野菜を育てて交流		・かおるカフェ 13:30～15:30 		・たけのこ茶屋 13:30～15:30 定員30名(要予約) 

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/

地域ケアプラザにご相談のため
来所される場合は事前にお電話を
お願いいたします

上笹下地域ケアプラザ広報

ふるさと 第59号



令和 3年 4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/

たけのこ茶屋

地域の皆さんが 気軽に足を運べる交流の場

- ◆ 毎月第1土曜日 13:30～15:30
- ◆ 日時: 2021年4月3日 土曜日
13:30～15:30
- ◆ 対象: どなたでも ◆ 定員: 30名
- ◆ 参加費: 無料 ◆ 申込: 要予約
- ◆ ゲスト: 落語家「秋風亭借金」
- ◆ 次回: 5月1日

よりどりみどり

スマホ・パソコン操作 お困りの方、気軽にご相談下さい

- ◆ 毎月第4土曜日 13:30～15:30
- ◆ 対象: どなたでも ◆ 定員: なし
- ◆ 参加費: 無料 ◆ 申込: 不要
- ◆ 協力: 講師 富安浩氏
「パソコンさくら」メンバーのみなさん

※ 囲碁・将棋・麻雀はしばらくの間中止とさせていただきます

はつらつ介護予防講座

「聞けば聞くほどためになる」
いつまでも元気に過ごすため栄養や
口腔ケア、ハマトレ、フットケアについて
楽しく学びましょう

- ◆ 2021年6月より全9回
- ※詳細は中面をご覧ください

利用時の手指消毒・検温
マスク着用、スリッパ持参
ご協力をお願いいたします

掲載内容につきましては、中止または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をお願いいたします 上笹下地域ケアプラザ☎769-0240

たけのこ茶屋ゲスト紹介

4月3日(土)
自称「ハマの踊れないアイドル」

落語家『秋風亭借金』さん

「お呼びが掛かればどこまでもたとえ火の中
水の中 脇道 小道 路地
横丁、客と愛とを
求め行く浪漫男」

※詳細は表面を
ご覧ください



上笹下地域ケアプラザ 職員紹介

みなさま初めまして。
3月より地域包括支援センター
主任ケアマネジャーとして着任
しました、町田 明代と申します。
地域の皆さまにささやかながら
力になっていきたいと思っています。
よろしくお願い致します。



お世話になっております。
昨年10月より地域活動交流
コーディネーターとして着任
しました、鈴木 美貴子と申し
ます。地域の活動やボランテ
ィアの方々の支援に努めながら
上笹下地区の皆様との交流を深めていきたく
と思っています。よろしくお願い致します。



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!

はつらつ 介護予防講座

	日時	内容	講師
第1回	6月15日(火) 10:00~12:00	ハマトレ講座 ストレッチなど	公益財団法人横浜 YMCA講師
第2回	7月20日(火) 10:00~12:00	栄養講座	管理栄養士 阿部恭子氏
第3回	8月17日(火) 10:00~12:00	ハマトレ講座 コグニサイズなど	公益財団法人横浜 YMCA講師
第4回	9月21日(火) 10:00~12:00	口腔ケア講座	歯科衛生士 平沢むつ子氏
第5回	10月26日(火) 10:00~12:00	☆フットケア講座	フットケアサロンすずき 鈴木良江氏
第6回	11月16日(火) 10:00~12:00	ハマトレ講座 歩き方など	公益財団法人横浜 YMCA講師
第7回	12月21日(火) 10:00~12:00	栄養講座	管理栄養士 阿部恭子氏
第8回	R4.1月18日(火) 10:00~12:00	ハマトレ講座 カーディオなど	公益財団法人横浜 YMCA講師
第9回	R4.2月15日(火) 10:00~12:00	口腔ケア講座	歯科衛生士 平沢むつ子氏

※コロナウイルス感染症の感染状況により中止になる可能性があります

定員: 20名 (☆は先着15名まで)
場所: 上笹下地域ケアプラザ多目的ホール
対象: 65歳以上の方で、全部の講座に参加できる方
参加費: 無料 申込みが必要です
お申込み・お問合せ: 電話 769-0240

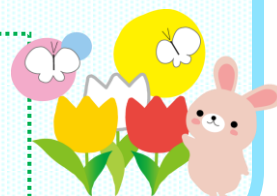


◆5/10(月) 10:00~受付開始
(9回全ての講座に参加できる方受付)
◆上履きをご持参ください

ボランティアさん募集

- ・ケアプラザ内のお庭づくり
(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 13:30~15:30
- ・ケアプラザ内のお掃除のお手伝い
毎月第3月曜日 9:00~10:00
- ・ケアプラザ内に作品展示(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



子育て広場

にこにこⅡ

広い部屋で
伸び伸び遊べます
パパ・ママもちょっとひと息
◆毎月第2火曜日
10:00~11:30
◆申込: 不要
◆対象: 未就学児とその保護者

主催 上笹下地区
社会福祉協議会

Enjoy親子英語

お子さまと一緒に歌ったり
手遊びしながら英語のリズムを
学べ英語に親しみながら体を動かします
◆毎月第2金曜日
10:00~11:00
◆申込: 不要(先着10組)
◆参加費: 300円/1回1組
◆対象: 未就学児と
その保護者

かおるカフェ

~ほっとできる居場所~

懐かしい音楽を聴きながら
サイフォン式で淹れたコーヒーを味わいませんか

◆毎月第1木曜日
13:30~15:30
◆申込: 不要
◆参加費: 無料
◆対象: どなたでも
◆持ち物: 上履き



主催 かおるカフェ実行委員会

2021年4月から
コーヒー代「無料」です



★コーヒー
1杯おかわり出来ます



♪クラシック
♪ポピュラー
♪特集など

★参加のお申込みは ☎ 769-0240 お気軽にお電話下さい ★

〈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)

