

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

日	月	火	水	木	金	土
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 	・スマホ相談室(要予約)	・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:アロハウクレレさん 
6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12
・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 ・デッサン体験教室① 10:00～12:00 材料費200円(初回のみ) 定員10名(要予約)	・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 	
6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19
・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎		・はつたつ介護予防講座 第1回 10:00～12:00 定員20名(要予約) ・デッサン体験教室② 10:00～12:00 定員10名(要予約)	・スマホ相談室(要予約)		・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 
6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26
・休館日 ・キレイにし隊(大掃除) 9:00～10:30		・ヨガ入門編 10:00～11:30 定員20名(要予約) ・デッサン体験教室③ 10:00～12:00 定員10名(要予約) ・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			・よりどりみどり 13:30～15:30 スマホ、パソコン相談 
6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3
・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		・ヨガ入門編 10:00～11:30 定員20名(要予約) ・デッサン体験教室④ 10:00～12:00 定員10名(要予約)		・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)
7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10
・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	・スマホ相談室(要予約)		・Enjoy親子英語 10:00～11:00 参加費300円 未就学児	
7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17
・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
7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24
・休館日 ・キレイにし隊 9:00～10:00		・はつたつ介護予防講座 第2回 10:00～12:00 定員20名(要予約)	・スマホ相談室(要予約)	・海の日 	・スポーツの日 スポーツの日	・よりどりみどり 13:30～15:30 スマホ、パソコン相談
7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
・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			
8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 			・スマホ相談室(要予約)	・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60号

令和 3年 6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/

スマホ相談室

毎月第1、3水曜日

13:30～

6/2(水)・6/16(水)

7/7(水)・7/21(水)

★要予約:お一人50分
(一日3名まで)

★相談料:無料

★講師:「パソコンさくら」
富安 浩 氏

買ったけど使い方が分からない・・・
欲しいけど使いこなせるか不安・・・
写真やLINE機能を使ってみたい

お気軽にご相談ください

デッサン体験教室

日時 全4回

10:00～12:00

①6/8(火) ②6/15(火)

③6/22(火) ④6/29(火)

★要予約:申込順10名

★参加費:200円/4回

(材料費 初回集金)

★講師:「笹華会」
矢作 義信 氏

ゆったりと楽しみながら

4回で1つの作品を作ります

ささカフェ 誰もがホッとできる場所

地域住民が中心と
なって運営しています

毎月第4月曜日 13:30～15:30

6/28(月)・7/26(月)

★参加費:200円(お菓子、飲み物代金)

★申込:不要

認知症のことや介護のことについて
色々お話ししませんか?みんなで
楽しく脳トレしたり歌ったりします

主催 ささかふえ実行委員会

利用時の手指消毒・検温・マスク着用
スリッパ持参の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

お庭隊

◆ 毎月第1火曜日
13:00~15:00
7/6(火)・8月休み

お花や野菜を育てることが好きな方
一緒に始めてみませんか



栗木サロン

会場：(株)SYCモデルルーム
栗木2丁目「ハイタウン入口」信号近く

◆ 毎月第4水曜日
13:30~15:30
6/23(水)・7/28(水)

元氣ジムさんによる体操や
「介護予防講座」「脳トレゲーム」
など役に立つ催しやおしゃべりを
楽しみながらリフレッシュしに
いらっしやいませんか

協力：(株)エスワイシー

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下さい

※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！

ヨガ★入門編

心身のリラックス・身体の歪み改善
6/22(火)・6/29(火) 全2回
10:00~11:30

- ◆ 申込：必要(ヨガ経験少ない方)
- ◆ 参加費：無 料
- ◆ 持ち物：バスタオル(必須)
ヨガマットお持ちの方



ケアラース・カフェ～憩～ 介護者のつどい

◆ 毎月第4火曜日
13:30~15:00
6/22(火)・7/27(火)

ご家族を介護されている方、介護を
されていた方、またこれから介護を
する予定の方、お互いの体験や日々
の思いなどを、ゆったりと
おしゃべりを
して気分転換を
図りませんか？



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

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
6/11(金)・7/9(金)

- ◆ 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



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
6/8(火)・7/13(火)

- ◆ 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

地域活動紹介

竹の子育成会 さん

～竹の子掘り体験～

2021年4月3日(土)
子供会27名、育成会10名の
方々が参加され、自然とふれあい
ながら竹の子掘り体験をされて
楽しい時間を過ごされました



★ 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)

新型コロナウイルス
感染症に伴い
閉館時間を変更する
場合がございます

