

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

日	月	火	水	木	金	土
5/29	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4
◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎 			◆貸館予約受付 10:00~ ◆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 要予約 (Web又は電話)
6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11
◆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 13:30~15:00 要予約	◆みんなで3B体操 10:00~11:30		◆Enjoy親子英語 10:00~11:00 要予約(Web) 未就学児		
6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18
◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	◆デッサン体験教室① 10:00~12:00 要予約 ◆やさしいヨガ 14:00~15:00 (上中里団地)要予約 ◆にこにこⅡ 10:00~11:30	◆体操講座 要予約 10:00~11:30 (JA横浜磯子支店) ◆スマホ相談室 要予約 ◆協力医の健康相談会 13:00~要予約		◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約 (Web又は電話) 	◆楽々ヨガ 17:30~18:30	
6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25
休館日 ◆キレイにし隊 (大掃除) 9:00~10:30 要予約	◆デッサン体験教室② 10:00~12:00 要予約	◆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
6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2
◆みんなで3B体操 10:00~11:30 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00 ◆ささカフェ 13:30~15:30	◆デッサン体験教室③ 10:00~12:00 要予約 ◆ケアラース・カフェ憩 13:30~15:00				◆貸館予約受付 10:00~	◆たけのこ茶屋 13:30~15:30 要予約 (Web又は電話)
7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9
◆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 13:30~15:00 要予約	◆スマホ相談室 要予約 	◆かおるカフェ 13:30~15:30	◆Enjoy親子英語 10:00~11:00 要予約(Web) 未就学児 		
7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16
◆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 ◆やさしいヨガ 14:00~15:00 (上中里団地)要予約	◆みんなで3B体操 10:00~11:30			◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約 (Web又は電話)	◆楽々ヨガ 17:30~18:30 
7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23
休館日 ◆キレイにし隊 9:00~10:00 要予約	海の日		◆栄養講座 要予約 10:00~11:30 (JA横浜磯子支店) ◆スマホ相談室 要予約 ◆協力医の健康相談会 13:00~要予約 			◆よりどりみどり 13:30~15:30 スマホ・パソコン相談
7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30
◆みんなで3B体操 10:00~11:30 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00 ◆ささカフェ 13:30~15:30	◆ケアラース・カフェ憩 13:30~15:00	◆栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYCモデルルーム				
7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6
◆貸館予約受付 10:00~ ◆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 要予約 (Web又は電話)

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66号 (7・8月号)

令和4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
横浜市磯子区氷取沢町 60-17
[TEL] 045-769-0240
[FAX] 045-769-0242
[URL] http://www.kamisasage.com/

やさしいヨガ 上中里ヨガクラブ (会場 上中里団地 新集会所)

はじめての方も、体が硬くても年齢を
問わずどなたでもご参加いただけます

6月14日(火)、7月12日(火)
※毎月第2火曜日 14:00~15:00

- ❖対象:どなたでも ❖定員:10名
- ❖参加費:400円 ❖申込み:要予約
- ❖持ち物:ヨガマット

※マットのない方は事前に
ケアプラザまでご連絡ください



ケアラース・カフェ

6月28日(火)、7月26日(火)
※毎月第4火曜日 13:30~15:00

ご家族を介護されている方、これから介護
の予定がある方、お互いの経験や日々の思
いなどを、ゆったりとお茶を楽しみながらお
しゃべりをして、気分転換しませんか?

- ❖参加費:無料 ❖申込み:不要

デッサン体験教室

新しいことに挑戦しませんか? 3回で1つの作品を作ります
先生と一緒に作るので安心です。気軽にご参加ください

※全3回 10:00~12:00

- ① 6月14日(火) ❖対象:どなたでも ❖定員:10名
- ② 6月21日(火) ❖参加費:200円 ❖申込み:要予約
- ③ 6月28日(火) ❖持ち物:なし

お申込み・お問合せ
上笹下地域ケアプラザ
☎ 769-0240

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

利用時の手指消毒・検温・マスク着用のご協力をお願いいたします

はつらつ介護予防講座 (会場 JA横浜磯子支店)

いつまでも元気に暮らしたいと思う
皆さま、楽しく健康について学んで
みませんか?認知症予防や介護予
防に役立つ情報満載です

6月15日(水)
10:00~11:30
体操講座
講師:ビーアウェイク
高橋 裕文 氏

7月20日(水)
10:00~11:30
栄養講座
講師:管理栄養士
阿部 恭子 氏

- ❖対象:概ね65歳以上の方
- ❖定員:20名 ❖参加費:無料
- ❖申込み:要予約
- ❖持ち物:筆記用具・飲み物・タオル
- ❖服装:動きやすい服装と
運動しやすい靴

上笹下地域ケアプラザ各事業紹介

栗木サロン

会場：栗木 2 丁目
(株)SYCモデルルーム

6 月 22 日(水)、7 月 27 日(水)
※毎月第 4 水曜日 13:30~15:30

❖ 申込み:不要 ❖ 参加費:無料

「介護予防講座」「脳トレ体操」
など役立つ催しやおしゃべりを
楽しみながらリフレッシュ
しにいらしゃいませんか



レコードと本格コーヒーの かおるカフェ



レコードで懐かしい音楽を聴きサイフォンで
淹れるコーヒーを味わう・・・
ホッとできる心地よいひとときを一緒に楽し
みませんか?気軽に立ち寄りください

7 月 7 日(木)、8 月 4 日(木)
13:30~15:30

※毎月第 1 木曜日

時間構成

13:30~クラシック
14:10~ポピュラー
14:40~特集

- ❖ 申込み:不要
- ❖ 参加費:無料
- ❖ 持ち物:室内履き

主催:かおるカフェ実行委員会
共催:上笹下地域ケアプラザ

職員紹介

令和 4 年 4 月から
地域包括支援センターの
社会福祉士として勤務して
おります市川晶平と申します
前職はケアマネジャー
でしたので介護保険に関する
事や身近なお困り事など
ありましたらご相談下さい
よろしくお願いいたします



※予約について 一部の事業については、上笹下地域
ケアプラザのホームページから行うことができます

Enjoy 親子英語

6 月 10 日(金)、7 月 8 日(金)
※毎月第 2 金曜日 10:00~11:00

- ❖ 申込み:要予約【web】
- ❖ 参加費:300 円/1 回 1 組
- ❖ 対 象:未就学児と保護者



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



スマホ相談室

6 月 1・15 日(水)、7 月 6・20 日(水)
※毎月第 1、第 3 水曜日(お一人 50 分)
① 13:30~ ② 14:30~ ③ 15:30~

- ❖ 申込み:要予約 ❖ 参加費:無料
- ❖ 講師:富安 浩 氏
(パソコンさくら講師)



協力医の健康相談会

6 月 15 日(水)、7 月 20 日(水)
※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!健康管理のことや体調の
お悩みなどお気軽にご相談ください

- ❖ 申込み:要予約
- ❖ 相談料:無料

協力医:土屋内科医院院長
土屋 肇 先生



お庭隊

お花や野菜を育てることが好き
な方一緒に始めませんか

6 月 7 日(火)、7 月 5 日(火)
※毎月第 1 火曜日 13:30~15:00

- ❖ 申込み:要予約 ❖ 参加費:無料
- ❖ 持ち物:タオル・あれば軍手
- ❖ 服装:動きやすい服装

お仲間
募集中

毎月様々な事業を開催!ご参加お待ちしております

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

上笹下地域ケアプラザ事業報告

地域活動交流



たけのこ茶屋

4/2 ゲスト
ビッグ・リーフさん
(ギター演奏)



5/7 ゲスト
上中里ハーモニカさん
(ハーモニカ演奏)



素敵な演奏に合わせて、歌を口ずさみながら
ゆったりとした時間を過ごされました

地域包括支援センター

げんきのわ

コロナ前は保健活動推進員
さんの協力を得て、年度末
の 3 月に実施していた体力測定イベントです
が令和 3 年度は延期となり、令和 4 年 4 月
13 日に行われました。15 名の参加者の方が
片足バランス・CS テスト・棒反応・握力測定・
足指チェッカー・ayumiEYE を実施して筋力、
体力、歩行力をチェックしました



生活支援体制整備事業

ささかフェ

認知症の方やその家族の
方、また認知症予防に興
味のある方などが一緒に楽しめる場所を実
行委員さんが提案し、お茶、お菓子を楽し
みながら誰もが気軽に利用できるサロンです
4 月のレクリエーションはジコさんによる
「パントマイム」でした



地域活動紹介

竹の子育成会さん

(社会福祉法人 ふるさと自然村敷地内)



ご相談のために来所される場合には、事前にお電話をお願いいたします
問い合わせ:上笹下地域ケアプラザ ☎ 045-769-0240

《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、京急富岡駅からバスでお越しの際は「下ヶ谷」下車徒歩 7 分

《開館時間》9:00~18:00 ※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)

