

日	月	火	水	木	金	土
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	◆お庭隊休み	◆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
8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13
	◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	◆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	山の日	◆Enjoy親子英語休み	
8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20
	休館日 ◆キレイにし隊 9:00～10:00 要予約		◆体操講座 要予約 10:00～11:30 (JA横浜磯子支店) ◆協力医の健康相談会 13:00～要予約 ◆スマホ相談室 要予約		◆げんきde笑 10:00～11:00 要予約 	◆楽々ヨガ 17:00～18:00
8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27
	◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00 ◆みんなで3B体操 10:00～11:30 ◆ささカフェ休み	◆ケアラース・カフェ憩 13:30～15:00 要予約	◆栗木サロン 13:30～15:30 (株)SYCモデルルーム		◆親子de体験 おやつ(グミ)& ランタンづくり 10:00～12:00 要予約	◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30～15:30 
8/28	8/29	8/30	8/31	9/1	9/2	9/3
	◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00			◆貸館予約受付 10:00～ ◆かおるカフェ 13:30～15:30		◆たけのこ茶屋 13:30～15:30 要予約
9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10
	◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00 	◆お庭隊※雨天中止 13:30～15:00 要予約	◆スマホ相談室 要予約 		◆Enjoy親子英語 10:00～11:00 要予約(Web) 未就学児 	
9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17
	◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	◆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 ◆シニアライフ講座① 14:00～16:00 要予約		◆げんきde笑 10:00～11:00 要予約	◆楽々ヨガ 17:00～18:00 
9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24
	休館日 敬老の日 ◆キレイにし隊休み		◆口腔講座 要予約 10:00～11:30 (JA横浜磯子支店) ◆協力医の健康相談会 13:00～要予約 ◆スマホ相談室 要予約		秋分の日	◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30～15:30
9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1
	◆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 要予約	◆栗木サロン 13:30～15:30 (株)SYCモデルルーム			◆貸館予約受付 10:00～ ◆たけのこ茶屋 13:30～15:30 要予約 ◆作品展

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

問い合わせ 上笹下地域ケアプラザ 769-0240
[URL]<http://www.kamisasage.com/>

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67号

令和 4年 8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/>

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

作品展

あなたの作品を
展示しませんか

10月1日(土)10:00～17:00 まで
10月2日(日)10:00～15:00 まで

申込み期間 9月2日(金)～9月18日(日)
作品搬入期間 9月23日(金)～9月27日(火)

★作品はお一人3点まで(3点以上の場合応相談)
★絵画・写真12号まで(606mm×500mm以下)
★その他の作品(500mm×500mm以下)

たけのこ茶屋

ゲスト: 金沢吹奏楽団

10月1日(土)13:30～15:30

★対象:どなたでも ★定員:25名
★参加費:無料 ★申込み:要予約
★持ち物:室内履き

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様、
楽しく健康について学んでみませんか?

8月17日(水)10:00～11:30

「体操講座」
講師:ビーアウェイク 高橋 裕文 氏

9月21日(水)10:00～11:30

「口腔講座」
講師:歯科衛生士 山下 由美 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

令和 4年 8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/>

親子de体験

おやつ(グミ)&ランタンづくり

8月26日(金)10:00～12:00

親子で一緒に参加してみませんか?

★対象:幼児～小学校低学年とご家族
★申込み:要予約 ★参加費:無料
★定員:10組
★持ち物:室内履き・飲み物

空のペットボトル(500mlくらい)

★予約受付期間:8/10～8/20 まで

※食品アレルギーのある方は事前にお申し出ください

主催:磯子区食生活等改善推進委員会

(磯子区ヘルスメイト)

共催:磯子区福祉保健センター

横浜市上笹下地域ケアプラザ

シニアライフ講座 全3回

① 9月14日(水)14:00～16:00

「最期まで自宅で過ごす時の為に」

講師:河村 朋子 氏

福光 礼子 氏

(磯子区在宅医療連携拠点 相談室かけはし)

② 10月13日(木)14:00～16:00

「今、聞いておきたい葬儀に関するお話し」

講師:三上 真弥 氏

(横浜葬祭福祉センター)

③ 11月19日(土)開催時間・内容未定

講師:田中 弘毅 氏

(田中司法書士法律事務所)

★定員:25名 ★参加費:無料
★申込み:要予約 ★持ち物:室内履き

事業紹介・お知らせ

楽々ヨガ

毎月第3土曜日

8/20(土)から開催時間が変わります

17:30~18:30 → **17:00~18:00**

9月17日(土)17:00~18:00

- ❖ 対象:どなたでも
- ❖ 申込み:不要
- ❖ 参加費:300円
- ❖ 持ち物:ヨガマット、フェイスタオル
- ❖ 講師:あべ かおり 氏

Enjoy 親子英語

毎月第2金曜日

8月 休み

9月9日(金)10:00~11:00 予約開始 8/12

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

- ❖ 対象:未就学児と保護者
- ❖ 申込み:要予約(Web)
- ❖ 参加費:300円

お庭隊

毎月第1火曜日

8月 休み

9月6日(火)13:30~15:00

お花や野菜を育てることが好きな方と一緒に始めてみませんか

- ❖ 対象:どなたでも
- ❖ 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・帽子

ささカフェ

毎月第4月曜日

8月 休み

9月26日(月)13:30~15:30

催し物を観たり、作品づくりやみんなで楽しく体操や脳トレ、歌ったりします

- ❖ 申込み:不要
- ❖ 参加費:200円
(お菓子・飲み物代)
- ❖ 持ち物:室内履き

ケアラース・カフェ憩 介護者のつと

毎月第4火曜日

8月23日(火)13:30~15:00

9月27日(火)13:30~15:00

介護の体験や日々の思いなどをお話して気分転換を図りませんか?

- ❖ 申込み:要予約
- ❖ 参加費:無料

協力医による健康相談会

毎月第3水曜日

8月17日(水)13:00~14:00

9月21日(水)13:00~14:00

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

協力医:土屋内科医院長
土屋 肇 氏

- ❖ 申込み:要予約
- ❖ 相談料:無料

地域包括支援センターより

今年度のシニアライフ講座の日程が決定いたしました。人生100年時代と言われている中で、それぞれの人生をどのようにデザインしていくのか、住み慣れた家や地域で暮らし続けたいという思いをどうすれば安心して実現していくことができるのか、様々な視点から一緒に考えていければと思います。ケアプラザでは、これからの人生、自分自身がどんな生活をしたいか、そのためにやりたいこと、してもらいたいことを形にするために具体的に書き記す『磯子区版エンディングノート』も配布しておりますのでお気軽にご相談下さい。 ※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

会場・問合せ先 上笹下地域ケアプラザ ☎769-0240 [URL] <http://www.kamisasage.com/>

事業報告

たけのこ茶屋

7/2 ゲスト

よこはまシルバースターズさん

迫力ある生バンドの演奏に、参加者の皆さま、とても感動されました



テッサン体験教室

6/14・21・28(全3回)

講師に矢作義信氏を招き、全3回でひとつの作品を作りました



お庭隊

毎月10名ほどのボランティアさんが参加され、職員と一緒に玄関先のプランターや裏庭の花壇の手入れをしています
6/7には、ゴーヤの苗を植えました



キレイにし隊(大掃除) 貸館団体交流会

6/20 総勢28名のボランティアさんが参加され、庭木の剪定・貸館各部屋・調理室・トイレなど、職員と一緒に清掃作業を行いました



《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)

