

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

日	月	火	水	木	金	土
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～ ◆作品展10:00～ ◆たけのこ茶屋 13:30～15:00 要予約
10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8
◆作品展 10:00～15:00	◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	◆お庭隊 13:30～15:00	◆スマホ相談室 要予約 	◆かおるカフェ 13:30～15:30		◆親子de体験 おやつ(グミ)& ランタン作り 10:00～12:00 要予約
10/9	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15
	スポーツの日 ◆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② 14:00～16:00 要予約	◆Enjoy親子英語 10:00～11:00 要予約(Web) 未就学児 	◆楽々ヨガ 17:00～18:00 
10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22
休館日 ◆キレイにし隊 9:00～10:00 要予約	◆はつらつ介護予防 講座① 10:00～11:30 要予約	◆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	◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30～15:30
10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29
◆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				
10/30	10/31	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5
◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	◆貸館予約受付 10:00～ ◆お庭隊 13:30～15:00	◆スマホ相談室 要予約		文化の日 ◆かおるカフェ 13:30～15:30 		◆たけのこ茶屋 13:30～15:00 要予約
11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12
◆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			◆Enjoy親子英語 10:00～11:00 要予約(Web) 未就学児	
11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00 	◆はつらつ介護予防 講座② 10:00～11:30 要予約	◆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 	◆わくわくちびっ子ルーム 10:00～11:30要予約 ◆シニアライフ講座③ 13:30～15:00要予約 ◆楽々ヨガ 17:00～18:00
11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26
休館日 ◆キレイにし隊 9:00～10:00 要予約	◆ケアラースカフェ憩 13:30～15:00 要予約	◆勤労感謝の日 ◆栗木サロン 13:30～15:30 (株)SYCモデルルーム				◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30～15:30 
11/27	11/28	11/29	11/30	12/1	12/2	12/3
◆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				◆貸館予約受付 10:00～ ◆かおるカフェ 13:30～15:30		◆たけのこ茶屋 13:30～15:00 要予約

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68号

令和 4 年 10 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/>

お知らせ

令和 4 年度 10 月～

地域ケアプラザの相談時間の変更について

令和 4 年 10 月からケアプラザの相談時間が下記のとおり変更となります。皆様には
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほどお願いいたします

《電話番号》

代表電話：045-769-0240

相談電話：045-769-0243(福祉・保健に関する相談)

《相談時間(福祉・保健に関する相談窓口の時間)》

月曜日～土曜日まで：午前9時から午後6時まで

日曜日、祝日：午前9時から午後5時まで

※年末年始(12/29～1/3)を除く

上記相談時間以外の時間帯は、相談電話は
専用コールセンターに転送し対応します

※来所相談をされる際は、あらかじめお電話等で連絡の上お越しく下さい

※ご不明な点等ありましたら、ケアプラザまでお問合せください



シニアライフ講座 全3回

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～

「葬儀に関するあれこれ」

講師：三上 真弥 氏

(横浜葬祭福祉センター)

③ 11月19日(土) 13:30～15:00

～終活に備える、法律知識のあれこれ～

「成年後見制度(相続・遺言)」について

講師：田中 弘毅 氏

(田中司法書士事務所)

※11/19の講座終了後、無料個別相談を
お受けします。要予約(お一人 20 分程度)

★ 定員：25 名

★ 参加費：無料

★ 申込み：要予約

★ 持ち物：室内履き

わくわくちびっ子ルーム

プラレール、おままごと、ブロックなど広い
スペースで自由に遊ぶことができます

親子で一緒に楽しみませんか

11月19日(土) 10:00～11:30

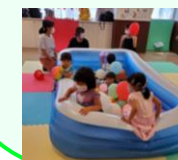
11/2(水)～予約受付開始

★ 申込み：要予約(Web)

★ 対象：未就学児と保護者

★ 定員：20 組

★ 参加費：無料



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

事業紹介

楽々ヨガ

毎月第3土曜日

10月15日(土)17:00~18:00

11月19日(土)17:00~18:00

初心者でも気軽に参加できます

- ❖ 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

10月14日(金)10:00~11:00 予約開始 9/9~

11月11日(金)10:00~11:00 予約開始 10/14~

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

10月4日(火)13:30~15:00

11月1日(火)13:30~15:00

お花や野菜を育てることが好きな方
一緒にはじめてみませんか

- ❖ 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

10月24日(月)13:30~15:30

11月28日(月)13:30~15:30

催し物を観たり、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 介護者のつどい

毎月第4火曜日

10月25日(火)13:30~15:00

11月22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

10月19日(水)13:00~14:00

11月16日(水)13:00~14:00

健康管理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

さまざまなご相談が寄せられますが、離れて生活しているご両親のご相談では久しぶりに会ったら家の中が荒れていた、ゴミ出し出来ていないようだ、冷蔵庫の中に賞味期限切れのものばかり入っている、通帳や印鑑の管理ができなくなっている、泥棒が来ると言っているなど、認知症を疑ってのご相談が多いように感じます。コロナ禍でなかなか思うように会いに来れないと思いますが、認知症やそれ以外の疾患も早めに対応した方が良いでしょう。早めのご相談をお願いします。

※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/>

事業紹介

はつらつ介護予防講座

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?

① 10月18日(火) 体操講座Ⅰ

② 11月15日(火) 体操講座Ⅱ

③ 12月20日(火) 栄養講座

④ 令和5年1月17日(火) 口腔講座

⑤ 令和5年2月21日(火) 体操講座Ⅲ

講師:ビーアウエイク 久野 秀隆 氏

講師:ビーアウエイク 久野 秀隆 氏

講師:管理栄養士 阿部 恭子 氏

講師:歯科衛生士 山下 由美 氏

講師:ビーアウエイク 久野 秀隆 氏

開催時間:①~⑤ 10:00~11:30

- ★ 対象:概ね65歳以上の方
- ★ 参加費:無料
- ★ 持ち物:上履き、筆記用具、飲み物、タオル
- ★ 服装:動きやすい服装
- ★ 定員:25名
- ★ 申込み:要予約



事業報告

たけのこ茶屋

8月6日 ゲスト「華の会」さん

富山県富山市の伝統行事「おわら風の盆」は、およそ300年前から受け継がれている踊りです



艶やかで優雅な女踊り、
勇壮な男踊り

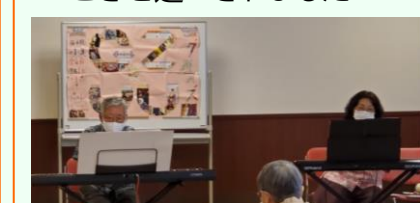


参加者の方々も一緒に
炭坑節や東京音頭などの
盆踊りを踊られました

グズ
9月3日 ゲスト「GUZU」さん



電子ピアノとギターで、洋楽から邦楽、ポップスまで幅広い楽曲を演奏され、皆さんも手拍子をしたり、歌を口ずさみながら、楽しいひとときを過ごされました



《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)

