上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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
12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10
	◆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		◆Enjoy親子英語 10:00～11:00 要予約(Web) 未就学児	
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17
	◆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 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	◆楽々ヨガ 17:00～18:00
12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
	休館日 ◆キレイにし隊(大掃除) 9:00～10:30 要予約	◆はつらつ介護予防講座③ 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			◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30～15:30
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
	◆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【休み】	◆ケアラーズカフェ憩 13:30～15:00 要予約	◆栗木サロン【休み】	休館日	休館日	休館日
1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7
元旦 休館日	休館日	休館日	◆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		◆新春健康マージャン 13:30～16:30 要予約 ◆たけのこ茶屋【休み】
1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14
	成人の日 ◆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 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	
1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21
	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④ 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	◆楽々ヨガ 17:00～18:00
1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28
	◆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	◆ケアラーズカフェ憩 13:30～15:00 要予約	◆栗木サロン 13:30～15:30 (株)SYCモデルルーム		◆救命救急講習 13:30～15:30 要予約	◆医療講演会 要予約 (こころの病気を理解する) 10:00～12:00 ◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30～15:30
1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4
	◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00 0		◆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 13:30～15:00 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69号

令和　4年　12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/

救命救急講習

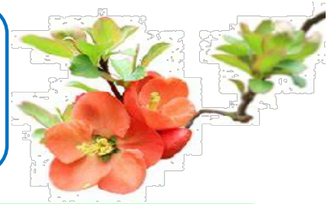
令和5年1月27日（金）
13：30～15：30

近くにいる方の対応によって、救える命があります。正しい救命救急を身に付けましょう

- ❖ 講　師　磯子消防署洋光台消防出張所
  磯子救命ボランティア
- ❖ 内　容　119番のかけ方・心肺蘇生・AEDの使用方法・回復体位・応急処置など
- ❖ 参加費　無料（予約必要です）
- ❖ 定　員　先着20名
- ❖ 持ち物　室内履き

※ 動きやすい服装でお越しください

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



医療講演会
こころの病気を理解する

令和5年1月28日（土）
10：00～12：00

自分のため、そして大切な家族や友人のために知っておきたいこと

- ❖ 講　師　杉田いなほクリニック
  院長　都甲　崇　氏
- ❖ 対　象　地域にお住いの方
- ❖ 参加費　無料
  （予約必要です）
- ❖ 定　員　先着30名
- ❖ 持ち物　室内履き

ケアラーズ・カフェ～憩～
介護者のつどい

令和5年1月24日（火）
13：30～15：00

介護の体験や日々の思いなどをお話しして気分転換を図りませんか？

- ❖ 参加費　無料（予約必要です）

新春健康マージャン

令和5年1月7日（土）
13：30～17：00
（休憩・体操・消毒含む）

- ❖ 対　象　地域にお住いの方
- ❖ 参加費　無料
  （予約必要です）
- ❖ 定　員　先着16名
- ❖ 持ち物　室内履き

申込み受付
令和4年
12月2日（金）
10：00～

協力医による健康相談会

令和5年1月18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

- ❖ 相談料　無料(予約必要です)

協力医：土屋内科医院長
土屋　肇　氏

作 品 展

令和４年 10 月１日～10 月２日

さわの里小学校の生徒さん、キララそよかぜの利用者さま、地域の皆さま、たくさんの素敵な作品を出展いただきありがとうございました
※展示された作品は、上笹下地域ケアプラザのホームページにて閲覧できます

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

上笹下連合健民祭

～旧磯子高校グラウンド～

紅白対抗玉入れ

パン食い競争

上笹下大盆踊り

令和４年 10 月 16 日　秋晴れの中、三年ぶりに開催された健民祭！
12 地区の自治会から約千人以上の方々が、玉入れや綱引き・パン食い競争など色々な競技に参加され、子ども達から大人の皆さんまで、とても楽しそうな笑顔がみられました

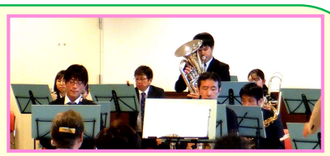
収 穫 祭

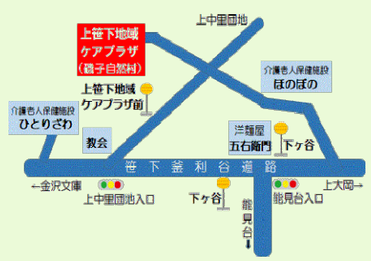
令和４年 10 月 29 日
～氷取沢町　農専地区～

秋日和のもと行われた収穫祭
スコップ片手に、「わぁ～すごい」「大っきいねぇ」と声が聞かれ、参加された皆さん、さつまいも掘りを楽しまれました

たけのこ茶屋

令和４年 10 月１日
～ゲスト　金沢吹奏楽団さん～



総勢 27 名の吹奏楽団の迫力ある演奏に、参加者からは「感動した」「素晴らしかった」の声が多く聞かれました

≪交通機関≫お越しの際は公共の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）