

上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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		◆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
2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11
	◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	◆お庭隊 13:30~15:00	◆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	建国記念の日
2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18
	◆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	◆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 要予約 10:00~11:30 ◆楽々ヨガ 17:00~18:00
2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25
	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⑤ 10:00~11:30 要予約	◆栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYCモデルルーム	天皇誕生日		◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30~15:30
2/26	2/27	2/28	3/1	3/2	3/3	3/4
	◆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	◆ケアラズカフェ憩 13:30~15:00 要予約	◆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
3/5	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10	3/11
	◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	◆お庭隊 13:30~15:00	◆げんきのわ 要予約 13:30~15:00 ◆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	
3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18
	◆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	◆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
3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25
	休館日 ◆キレイにし隊 9:00~10:00 要予約	春分の日	◆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
3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1
	◆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	◆ケアラズカフェ憩 13:30~15:00 要予約				◆貸館予約受付 10:00~ ◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約
4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8
	◆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		

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70号

令和 5 年 2 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/>

あけましておめでとうございます。
久しぶりに行動制限のない年末年始を迎え、家族が集まる、旅行に出かけるなど
みなさま思いの時間を過ごすことができましたでしょうか。
町も賑わいを取り戻しつつあります。当たり前の生活がこんなに大切だと、改めて
気づかされました。

今年は卯年です。卯のように明るく飛び跳ね、
様々な問題に負けない様に頑張っていこうと
思います。

今年も一年よろしくお願いいたします。(ぴょん)

上笹下地域ケアプラザ 所長 根本 ゆう子



げんきのわ

体力測定をして、自分の健康づくりに役立
てましょう(初心者のためのヨガ体験あり)

3月8日(水)13:30~15:00

- ❖ 申込み: 電話予約必要
- ❖ 参加費: 無料
- ❖ 定員: 20名(どなたでも)
- ❖ 持ち物: 上履き、タオル、バスタオル(ヨガ)
水分補給の飲み物

共催: 上笹下地区保健活動推進員会
協力: ヨガインストラクター あべ かおり先生

健康(体操)麻雀サロン

令和5年度4月より、ケアプラザの事業として
「健康(体操)麻雀サロン」が始まります

4月14日(金) 13:30~16:45

予約受付開始 3月11日(土)10時~

- ❖ 日時: 毎月第2金曜日 13:30~16:45
(休憩・体操・消毒含む)
- ❖ 参加費: 100円
- ❖ 申込み: 電話予約必要(先着順)
(毎月開催日の翌日から予約受付)
- ❖ 定員: 先着16名 入門コース6名
- ❖ 持ち物: 室内履き

わくわくちびっ子ルーム

プラレール、おもちゃ、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

2月18日(土) 10:00~11:30

予約受付開始 2月1日(水)~

- ❖ 申込み: Web 要予約
- ❖ 対象: 未就学児と保護者
- ❖ 定員: 20組
- ❖ 参加費: 無料



やさしいヨガ

令和5年4月より、開催会場と時間が
変更になります

- ❖ 会場: 上笹下地域ケアプラザ
- ❖ 時間: 15:00~16:00
- ❖ 参加費: 300円
- ❖ 申込み: 不要
- ❖ 持ち物: ヨガマット、フェイスタオル

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

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

毎月第 3 土曜日

2 月 18 日(土)17:00~18:00

3 月 18 日(土)17:00~18:00

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

2 月 10 日(金)10:00~11:00 予約開始 1/13~

3 月 10 日(金)10:00~11:00 予約開始 2/10~

- ❖ 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

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

毎月第 1 火曜日

2 月 7 日(火)13:30~15:00

3 月 7 日(火)13:30~15:00

- ❖ 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

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

毎月第 4 月曜日

2 月 27 日(月)13:30~15:30

3 月 27 日(月)13:30~15:30

- ❖ 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

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?

2 月 28 日(火)13:30~15:00

3 月 28 日(火)13:30~15:00

- ❖ 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

健康管理や体調のお悩みなど、お気軽にご相談ください

2 月 15 日(水)13:00~14:00

3 月 15 日(水)13:00~14:00

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

地域包括支援センターでは成年後見制度の活用促進が重要な活動の一つとして掲げられています
判断能力が不十分な方の権利を保護する制度ですが、広義には『終活』といった言葉で表現される
「人生の終焉を考えることを通じて、自分を見つめ『今をよりよく』自分らしく生きる活動」と大きく
関連しています。ご本人、ご家族が、安心して今を生きるための一つの切っ掛けとしてお見知りおき
いただければと存じます

【問合せ・申込み先】 横浜市上笹下地域ケアプラザ [TEL]045-769-0240

[URL]<http://www.kamisasage.com/>

たけのこ茶屋

11 月 5 日(土)

ゲスト「地域子ども達 4 名」

さわの里小学校、浜中学校の子ども達がピアノ演奏
を披露してくれました。最後には童謡「ふるさと」の
演奏で会場全員が歌いました。素晴らしい演奏に参
加者の皆さん感動されていました

小学 6 年生

中学 1 年生



小学 4 年生



12 月 3 日(土)

ゲスト「フラレイマイカイ」さん
10 曲のフラダンスを披露して
いただきました

途中、手の動きを教えていただき、参加者のみなさん
もフラダンスを踊った気分になれて楽しそうでした



栗木サロン

11 月 23 日(水)

場所をケアプラザにかえて、お食事をしました
お好み焼きを焼き、デザートにマンゴープリンを
いただきました



ケアラース・カフェ憩

12 月 27 日(火)

フラワーアレンジメント講師の栃本先生に
ご指導いただき、珍しい赤いワックスフラワー
を使用した正月飾りを作りました



《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)

