

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

日	月	火	水	木	金	土
5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3
◆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 13:30~15:00 要予約
6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	◆お庭隊 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) ◆健康(体操)麻雀サロン 13:30~16:45 要予約		
6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17
◆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 15:00~16:00	◆みんなで3B体操 10:00~11:30 ◆認知症サポーター 養成講座 13:30~15:00 要予約		◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約	◆楽々ヨガ 17:00~18:00	
6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24
休館日 ◆キレイにし隊(大掃除) 9:00~10:30 要予約	◆ケアラースカフェ憩 イベント 13:30~15:00 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			◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30~15:30	
6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1
◆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	◆栗木サロン 13:00~14:30 JA横浜磯子支店2F				◆貸館予約受付 10:00~ ◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約	
7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8
◆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			
7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15
◆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 15:00~16:00	◆みんなで3B体操 10:00~11:30		◆Enjoy親子英語 10:00~11:00 要予約(Web) ◆健康(体操)麻雀サロン 13:30~16:45 要予約	◆楽々ヨガ 17:00~18:00	
7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22
休館日 海の日 ◆キレイにし隊 9:00~10:00 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 10:00~11:30 要予約(Web) ◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30~15:30	
7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29
◆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 13:00~14:30 JA横浜磯子支店2F		
7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5
◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	◆貸館予約受付 10:00~ ◆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 13:30~15:00 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 045-769-0240
[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72号

令和 5 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

横浜市磯子区永取沢町 60-17

[TEL]045-769-0240

[FAX]045-769-0242

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

わくわくちびっ子ルーム

令和 5 年 7 月 22 日(土)

10:00 ~ 11:30

プラレールやおままごと、ブロックやカラーボールなど、部屋いっぱいのおもちゃで、自由に遊ぶことができます。親子(家族)と一緒に楽しみませんか?

★参加費:無料 ★定 員:20 組

★申込み:要予約(Web)7/1~受付開始

★対 象:未就学児と保護者

※子育て中の困りごと相談
いそピヨ職員対応



介護者のつとよいイベント

ケアラース・カフェ〜憩〜

令和 5 年 6 月 20(火)

13:30 ~ 15:00

楽しくおしゃべりしながら、思い思いにお花を活けてみませんか

★参加費:1500 円(花、オアシスなど)

★持ち物:持ち帰り用袋、花きりハサミ
(お持ちの方)

★場 所:横浜市上笹下地域ケアプラザ

★定 員:10 名(必ず予約して下さい)

栗木サロン

★★お知らせ★★

令和5年度から会場が

JA 横浜 磯子支店2F に変更となります

「ミニ講座」「介護予防体操」「作品づくり」などを開催しています。おしゃべりを楽しみながらリフレッシュしませんか

令和 5 年 6 月 27 日(火)

7 月 28 日(金)

13:00 ~ 14:30

★参加費:無料 ★申込み:不要

★持ち物:汗拭き用タオル

協力医による健康相談会

日々の健康管理や体調のお悩みなど、お気軽にご相談ください (毎月第 3 水曜日)

令和 5 年 6 月 21 日(水)

7 月 19 日(水)

13:00 ~ 14:00

★相談料:無料

★申込み:要予約

協力医:土屋内科医院

院長 土屋 肇 氏

※お電話・窓口にてお申込み下さい



ご相談のために来所される場合は、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 電話 045-769-0240

利用時の手指消毒のご協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

毎月第3土曜日

6月17日(土)17:00~18:00

7月15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

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

6月9日(金)10:00~11:00

7月14日(金)10:00~11:00



- ❖ 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
一緒に始めてみませんか

毎月第1火曜日

6月6日(火)13:30~15:00

7月4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

ささかフェ

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

6月26日(月)13:30~15:30

7月24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

※主催:ささかふえ実行委員会

ケアラース・カフェ〜憩〜介護者のつとめ

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?

毎月第4火曜日

6月20日(火)13:30~15:00

7月25日(火)13:30~15:00

- ❖ 申込み:要予約
- ❖ 参加費:無料

よいといみとい

スマホ・パソコンの操作方法など、お困りの方

毎月第4土曜日

6月24日(土)13:30~15:30

7月22日(土)13:30~15:30

気軽にご相談ください

- ❖ 申込み:不要
- ❖ 参加費:無料
- ❖ 持ち物:室内履き

※協力:パソコンさくら講師 富安 浩氏
ボランティア パソコンさくらの皆さん

包括支援センターより・・熱中症に注意しましょう・・

急に気温が上がった日、涼しい日が続いた後、暑さがぶり返した日など、熱中症は身体が暑さになれていない時期に発生する傾向があります。高齢者は体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚機能や調節機能が低下しているため特に注意が必要です

・こまめな水分補給をしましょう(アルコールやカフェインが含まれるコーヒー、お茶などは水分補給に適していません)・暑い時は我慢せずエアコンを使用しましょう

【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/>

お知らせ

ラウンジのモニターメニューが新しく変わりました
「バスの乗車案内・時刻表」「情報ガイド」「子育て・障害相談窓口ガイド」「事業紹介」等、メニュー画面の番号から閲覧可能です
みなさま、是非ご活用下さい

協力:パソコンさくら
講師 富安 浩 氏



【ラウンジモニター】

栗木サロン

4月26日(水)

住み開き cafe にランチに行きました。デザートは自家製桜シロップを使った桜サイダーに春プリン。安心安全な食材を使った、からだにやさしいごはんをいただきました
令和5年度からは【JA 横浜磯子支店 2F】をお借りして開催します。詳細に関しては栗木サロンのチラシ又はケアプラザまでご連絡をお願いします



たけのこ茶屋

4月1日(土)「ギター純烈クラブ」さん
バンド演奏に合わせてフラダンスや歌を披露していただきました



5月6日(土)「ハーモニー」さん
素敵なハーモニーと、イントロクイズ等楽しいひとときを過ごしました



お庭隊



4月には、たくさんの
さやえんどう豆が収穫できました

ケアプラザの玄関横と裏庭は、毎月、地域のボランティアさんと楽しみながら、季節の花や野菜の植え替えを行っています



《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)

