

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

日	月	火	水	木	金	土
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 13:30～15:20		◆たけのこ茶屋 13:30～15:00 要予約
8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12
◆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 15:00～16:00	◆みんなで3B体操 10:00～11:30		山の日 ◆Enjoy親子英語(休み) ◆健康(体操)麻雀サロン 13:30～16:45 要予約	
8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19
◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00			◆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 
8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26
休館日 ◆キレイにし隊 9:00～10:00 要予約						◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30～15:30 
8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1	9/2
◆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)	◆介護者のつとめ 『福祉用具体験会』 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
9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9
◆ご住職のお話し 『金台寺』栗木2-36-2 13:30～15:00 要予約 ◆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	◆かおるカフェ 13:30～15:20 		◆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	
9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16
◆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	◆シニアライフ講座 『今すぐ始める生前整理』 14:00～16:00 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
9/17	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23
休館日 敬老の日 ◆キレイにし隊(休み)	◆シニアライフ講座 『年齢に負けない 身体づくり』 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			◆セカンドライフ講座 『忘れても 心は 生きている認知症』 13:30～15:30 要予約	◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30～15:30
9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30
◆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		
10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
◆貸館 予約受付 10:00～	◆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	◆かおるカフェ 13:30～15:20		◆たけのこ茶屋 13:30～15:00 要予約

問い合わせ 上笹下地域ケアプラザ

[TEL]045-769-0240

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

上笹下地域ケアプラザ広報

ふるさと 第73号

令和 5 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

横浜市磯子区氷取沢町 60-17

[TEL]045-769-0240

[FAX]045-769-0242

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

介護者のつとめ

福祉用具体験会

最新の福祉用具を
体験してみましょう

令和 5 年 8 月 29 日(火)
13:30～15:00

- ◆定 員:25 名
- ◆申込み:要予約
- ◆参加費:無料
- ◆持ち物:上履き
- ◆協 力:株式会社フロンティア



ご住職のお話し

令和 5 年 9 月 4 日(月)
13:30 ～ 15:00



- ◆定 員:20 名
- ※現地までお越しいただける方
- ◆申込み:要予約
- ◆参加費:無料

セカンドライフ講座

～認知症の方を介護する
家族の話しから考える～

忘れても
心は生きている 認知症

令和 5 年 9 月 22 日(金)
13:30～15:30

- ◆定 員:20 名
- ◆申込み:要予約
- ◆参加費:無料
- ◆持ち物:上履き
- ◆講 師:認知症の人と家族の会
世話人 三橋 良博 氏

シニアライフ講座 第1回

今すぐ始める生前整理

令和 5 年 9 月 13 日(水)
14:00～16:00

- ◆定 員:25 名
- ◆申込み:要予約
- ◆参加費:無料
- ◆持ち物:上履き
- ◆講 師:あんしんネット
整理コーディネーター
石見 良教 氏



介護予防・

シニアライフ講座 第2回

年齢に負けない身体づくり

～フレイル予防講座～

令和 5 年 9 月 19 日(火)
10:00～11:30

- ◆定 員:25 名
- ◆申込み:要予約
- ◆参加費:無料
- ◆持ち物:上履き
- ◆講 師:介護老人保健施設コスモス
リハビリテーション科
科長 清水 陽平 氏



ご相談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



事業紹介

協力医の健康相談

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
8月16日(水)13:00～
9月20日(水)13:00～



- ❖ 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

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
8月19日(土)17:00～18:00
9月16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
8月 休み
9月8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
一緒にはじめませんか

毎月第1火曜日
8月 休み
9月5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

栗木サロン 会場:JA横浜 磯子支店 2F

8月 休み
9月28日(木)13:00～14:30

介護予防体操やおしゃべりを楽しみに
いらっしやいませんか?

- ❖ 申込み:不要
- ❖ 参加費:無料

ケアラース・カフェ～憩～介護者のつどい

毎月第4火曜日
9月26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

よいといみどい

毎月第4土曜日
8月26日(土)13:30～15:30
9月23日(土)13:30～15:30

スマホ・パソコンの操作方法など
お困りの方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:パソコンくら講師 富安 浩氏
ボランティア パソコンくらの皆さん

包括支援センターより



コロナ禍・核家族化により、介護者の介護負担が心身ともに重くなっていると思います
包括支援センターでは、介護者の負担軽減のお手伝い、また相談等も受け付けています
ひとりで抱え込むその前に、是非とも包括迄ご相談いただければと思います

来所の際は職員不在の事もありますので事前の電話連絡お願い致します



【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

7月1日(土) GUZU(グズ)さん

電子ピアノ、ギター、バイオリン、ウクレレ等による
演奏を披露していただきました。お馴染みの曲も多く、
参加者の方々と一緒に歌いながら、楽しそうに過
ごされました



6月3日(土) 虹星太極拳クラブさん

たけのこ茶屋に、初めて太極拳の皆さんに出演して
いただきました。入門太極拳のコーナーでは、参加
者の方々と曲に合わせて色々な動きを体験するこ
とができました

ささかフェ



この日は、ホットプレートを用意して、皆でパンケ
ーキを焼きました。トッピングはブルーベリーと生クリ
ームです。とても美味しく、
楽しいひとときでした



ケアラース・カフェ憩

フラワーアレンジメント講師の
栃本先生にご協力頂いて、
生花のフラワーアレンジメントを
行いました
ひまわり、ガーベラ、スターチス
初雪草を使用して明るい色合い
の素敵な作品ができました



100均造花 フラワーアレンジメント



100均の造花を使って、フラワーアレンジメントを
楽しみました。黄色、ブルー系のお花、どちらか好き
な色を選んでいただき、それぞれのデザインで「プ
チインテリア」が出来上がったと喜ばれていました
とても楽しかったので、また参加したいとの声が聞
かれました

《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)

