

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

12月

2023年(令和5年)

日	月	火	水	木	金	土
					1 ◆貸館予約受付 10:00～	2 ◆たけのこ茶屋 13:30～15:00 要予約
3	4 ◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	5 ◆お庭隊 13:30～15:00 要予約	6 ◆スマホ相談室 要予約 	7 ◆かおるカフェ 13:30～15:20 	8 ◆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	11 ◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00 	12 ◆にこにこⅡ 10:00～11:30 ◆フラワーアレンジメント 13:30～15:00要予約 ◆やさしいヨガ 15:00～16:00	13 ◆みんなで3B体操 10:00～11:30 ◆フラワーアレンジメント 13:30～15:00要予約	14	15 ◆げんきde笑 10:00～11:00 要予約	16 ◆楽々ヨガ 17:00～18:00 
17	18 休館日 ◆キレイにし隊(大掃除) 9:00～10:20要予約 ◆貸館交流会 10:30～11:30	19 ◆はつらつ介護予防講座③ 10:00～11:30 要予約	20 ◆協力医の健康相談会 13:00～要予約 ◆スマホ相談室 要予約	21	22	23 ◆よりどりみどりで (スマホ・パソコン相談) 13:30～15:30 ◆麻雀入門② 13:30～16:30 要予約
24	25 ◆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)	26 ◆ケアラズカフェ憩 13:30～15:00 要予約	27	28	29 休館日	30 休館日 

1月

2024年(令和6年)

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日 元旦 	2 休館日	3 休館日	4 ◆貸館予約受付 10:00～ ◆かおるカフェ(休み)	5	6 ◆たけのこ茶屋(休み)
7	8 成人の日 ◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	9 ◆にこにこⅡ(休み) ◆お庭隊 13:30～15:00 要予約 ◆やさしいヨガ 15:00～16:00	10 ◆みんなで3B体操 10:00～11:30	11	12 ◆Enjoy親子英語 10:00～11:00 要予約(Web) ◆健康(体操)麻雀サロン (休み)	13
14	15 休館日 ◆キレイにし隊 9:00～10:00 要予約	16 ◆はつらつ介護予防講座④ 10:00～11:30	17 ◆協力医の健康相談会 13:00～要予約 ◆スマホ相談室 要予約	18	19 ◆げんきde笑 10:00～11:00 要予約 	20 ◆医療講演会 14:00～15:45 要予約 ◆楽々ヨガ 17:00～18:00
21	22 ◆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	23 ◆ケアラズカフェ憩 13:30～15:00 要予約	24 ◆栗木サロン 13:00～14:30 JA横浜磯子支店2F	25	26	27 ◆よりどりみどりで (スマホ・パソコン相談) 13:30～15:30 ◆麻雀入門③ 13:30～16:30 要予約
28	29 ◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	30				

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75号

令和 5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

横浜市磯子区水取沢町 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

～バルーンアート体験～

2月17日(土)10:00～11:30

プラレール、キッチンセット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

★申込み:要予約(Web)

1月10日～受付開始

★定員:20組 ★参加費:無料

★対象:未就学児と保護者

協力:①横浜大道芸 ジーコさん

②地域のボランティア

③子育て支援拠点「いそピヨ」



たけのこ茶屋

2月3日(土)13:30～15:00

ゲスト:金沢吹奏楽団

地域の方々が気軽に足を運べる集いの場です。コーヒの提供をしています

★申込み:事前予約

Web予約 1月6日(土)15:00～

電話予約 1月8日(月)10:00～

★定員:30名 ★参加費:無料

★対象:地域の方 ★持ち物:室内履き

協力:地域のボランティア



はつらつ介護予防講座

介護予防講座で健康寿命を延ばしましょう!

③R5年12月19日(火) 体操講座

④R6年 1月16日(火) 口腔ケア講座

⑤R6年 2月20日(火) 体操講座

★時間:10:00～11:30 ★申込み:要予約

★定員:25名 ★参加費:無料

★持ち物:上履き・タオル・マスク

水分補給のための飲み物

医療講演会

1月20日(土)14:00～15:45

ご自宅で療養をされている患者さまを支える在宅医療の現場のお話をぜひ聞きにいらしてください

★申込み:要予約 ★参加費:無料

★持ち物:室内履き・飲み物

講師:在宅医療支援診療所 LOM CLINIC

院長 朴 峻 先生

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

作品展

11月4日(土)～11月5日(日)

かわいらしい作品から素敵な作品まで
たくさんのお出展に、ご協力いただきま
して、ありがとうございました



職員紹介

はじめまして。10月1日より、
上笹下地域ケアプラザ内、居宅介護支援事業所に
ケアマネジャーとして入職しました
松下 恵里子と申します。皆さまの
「自分らしい」大切な毎日に、微力
ながら貢献出来るよう頑張ります
よろしくお願いいたします



おうちで
お知らせ

毎月第4土曜日に開催して
おります「スマホ・パソコンの
ご相談「よりどりみどり」」は、
令和6年3月23日をもって、終了と
なります。令和6年4月以降は、毎月第1・
第3水曜日開催しております「スマホ相談室」
に、事前申し込みの上、ご参加いただきますよ
うお願い申し上げます

【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4日(土)13:30～

ゲスト「ヨコハマシルバースターズ」さんの迫力ある
バンド演奏に合わせて、参加者の皆さんも、一緒に
歌いながら楽しいひとときを過ごしました。
「ほっと ゆい」さんの飛び入り参加もあって、その
歌声にとっても感動しました



クッキー販売



協力:「生活介護事業所
ほっと ゆい」さん
クッキー販売は、とても好評で
たくさんの方にご購入いた
だきました。ご協力ありがとう
ございました

100均造花DIY

フラワーアレンジメント～秋～

10月10日(火)、11日(水)13:30～

100均の造花、コスモスやもみじ、柿・どんぐり
などを使って、フラワーアレンジメントを開催しま
した。材料は概ね同じですが、みなさまそれぞれの
個性が生かされ素敵な作品に仕上がりました
楽しかった、冬バージョンも参加したい等の声が
聞かれていました



《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)

交流サロン

11月5日(日)10:00～

参加された皆さんが、コーヒーを
飲みながら、あちらこちらで楽し
そうにお話しされて
いました
地域のボランティアさん
ご協力ありがとうございました



歩行分析体験会

11月5日(日)10:00～

5mほどの距離を、普段
通りに歩くだけで、歩き方
について速度、リズム、ふら
つき、バランスを分析、それ
ぞれの、改善ポイントを確認
でき、体験ができて良かったと、多くの
声が聞かれました

協力:福祉用具 株式会社ヤマシタ

ボッチャ体験会

10月19日(木)13:30～

ケアプラザにて「ボッチャ体験会」を開催しま
した。講師に「ヨコハマ・インクルボッチャ・ラボ」
代表の佐塚氏に来ていただきました。参加人
数が多かった為、コートを2面作り、順番に
審判も行い、ゲームを楽しみました。大盛況で、
終了時間を30分もオーバーしてしまいま
した。今後上達したら、他ケアプラザと「磯子
cup」など開催できればと考えています

