

上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー

令和 6 年 4 月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
	1 ◆貸館予約受付 10:00～ ◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	2 ◆ソルディックウォーキング 10:00～11:30 要予約 ◆お庭隊 13:30～15:00 要予約	3 ◆スマホ相談室 要予約	4 ◆かおるカフェ 13:30～15:20	5	6 ◆たけのこ茶屋 13:30～15:00 要予約
7	8 ◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00 	9 ◆にこにこⅡ 10:00～11:30	10 ◆みんなで3B体操 10:00～11:30	11	12 ◆キッズぼこぼこひろば 9:30～11:45 ◆健康(体操)麻雀サロン 13:30～16:30 要予約	13
14	15 休館日 ◆キレイにし隊 9:00～10:00 要予約	16 ◆健康相談会 13:00～要予約	17 ◆スマホ相談室 要予約 	18	19 ◆げんきde笑 10:00～11:00 要予約 	20 ◆楽々ヨガ 15:30～16:30
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 13:30～14:30 JA横浜 磯子支店 2階ホール	25	26	27 ◆麻雀入門 ① 13:30～16:30 要予約
28	29 昭和の日 ◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	30				

令和 6 年 5 月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
			1 ◆貸館予約受付 10:00～ ◆スマホ相談室 要予約	2 ◆かおるカフェ 13:30～15:20 	3 憲法記念日	4 みどりの日 ◆たけのこ茶屋 13:30～15:00 要予約
5 こどもの日	6 振替休日 ◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	7 ◆ソルディックウォーキング 10:00～11:30 要予約 ◆お庭隊 13:30～15:00 要予約	8 ◆みんなで3B体操 10:00～11:30	9	10 ◆キッズぼこぼこひろば 9:30～11:45 ◆健康(体操)麻雀サロン 13:30～16:30 要予約	11
12	13 ◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	14 ◆にこにこⅡ 10:00～11:30	15 ◆スマホ相談室 要予約	16	17 ◆げんきde笑 10:00～11:00 要予約	18 ◆わくわくちびっ子ルーム 10:00～11:30 要予約 ◆楽々ヨガ 15:30～16:30
19	20 休館日 ◆キレイにし隊 要予約	21 ◆健康相談会 13:00～要予約	22 ◆栗木サロン 13:30～14:30 JA横浜 磯子支店 2階ホール	23	24	25 ◆麻雀入門 ② 13:30～16:30 要予約
26	27 ◆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	28 ◆ケアラズカフェ憩 13:30～15:00 要予約	29	30	31	

上笹下地域ケアプラザ広報

ふるさと 第77号(4月・5月)

令和 6 年 4 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/>

上笹下地域ケアプラザの機能

ご相談や
申請手続きは
事前にお電話を
お願いいた
します

地域ケアプラザは、地域の皆さまにとって身近な相談窓口です
高齢者、こども、障害をお持ちの方など、どなたでもご利用いただけます

地域包括支援センター

- ❖ 窓口や訪問での総合相談業務や地域におけるネットワークの構築、実態把握。「社会福祉士」「保健師」「主任介護支援専門員」の専門職が、相談を受付けます
- ❖ 介護予防講座や健康に関する講演、また、要支援 1～2の方々の介護予防プランや介護サービス事業所の調整
- ❖ 成年後見制度の紹介や、消費者被害、高齢者虐待防止等の取り組み

【担当地域】

栗木 1～3 丁目、田中 1～2 丁目
上中里町、氷取沢町、峰町

誰もが
住み慣れた地域で
安心して暮らせる地域
づくりを地域の皆様と
一緒に進めて
います

【担当地域】磯子区、金沢区
港南区

地域活動交流

- ❖ 様々なイベントを企画・実施
- ❖ 地域福祉、健康づくり、趣味活動に取り組んでいる団体などの支援を目的とした貸館業務
- ❖ 地域の福祉保健活動やボランティア活動の支援地域の皆様への情報提供

生活支援体制整備事業

地域包括ケアシステムの中でも、特に高齢者一人ひとりが住み慣れた地域で自分らしく生き生きと、暮らし続けられるように生活支援・介護予防・社会参加を推進し、支援します



お問い合わせ 上笹下地域ケアプラザ

[TEL] 045-769-0240

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

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

お問い合わせ：上笹下地域ケアプラザ 電話 045-769-0240

スマホ相談室

買ったけど使い方が
わからない…欲しいけど
使いこなせるか不安…写真やLINE 機能を使
ってみたいなど…気軽にご相談下さい

令和 6 年 4 月 3 日(水) / 4 月 17 日(水)

①13:30~ ②14:30~ ③15:30~

令和 6 年 5 月 1 日(水) / 5 月 15 日(水)

①13:30~ ②14:30~ ③15:30~

- ❖ 申込み：要予約(お一人 50 分)
- ❖ 相談料：無料
- ❖ 講 師：富安 浩 氏
(パソコンさくら講師)

ケアラース・カフェ～憩～ 介護者のつどい

令和 6 年 4 月 23 日(火)

5 月 28 日(火)

時間 13:30~15:00

ご家族を介護されている方、介護をされて
いた方、お互いの体験や日々の思いなどを
ゆったりとお茶を飲みながらおしゃべりを
して気分転換を図りませんか？

栗木サロン

令和 6 年 4 月 24 日(水)

5 月 22 日(水)

時間 13:30~14:30

会 場：JA 横浜 磯子支店 2 階ホール
介護予防体操・ミニ講座など、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 6 年 4 月より開催時間が
変更になります。参加される
方は、お間違えのないよう
お越し下さい

毎月第 2 火曜日開催の「やさしい
ヨガ」は令和 6 年 3 月 12 日を
もちまして終了となりました

今後は、毎月第 3 土曜日開催の「楽々ヨガ」に
ご参加いただきますようお願いいたします

事業案内 / お知らせ

楽々ヨガ

令和 6 年 4 月 20 日(土) / 5 月 18 日(土)

時間 15:30~16:30

初心者の方も気軽にご参加下さい

- ❖ 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
- ❖ 講 師：あべ かおり 氏(プチヨガの会講師)



令和 6 年 4 月より開催時間が変更に
なります。参加される方は、お間違え
のないようお越し下さい

ノルディックウォーキング 春

ポールを持って歩くことで、全身運動になったり
素敵な仲間にも出会えたりします。一緒にノルデ
ィックウォーキングをしましょう！

令和 6 年 4 月 2 日(火)(予備日 4/23)

5 月 7 日(火)(予備日 5/28)

6 月 4 日(火)(予備日 6/25)

時間 10:00~11:30

コース：上笹下地域ケアプラザ周辺

- ❖ 対 象：65 歳以上、一人で散歩ができる方
- ❖ 参加費：無料
- ❖ 要予約
- ❖ 持ち物：飲み物、汗拭きタオル、リュック、帽子
保険証、ノルディックのポール
- ※ ポールがない方はレンタルが出来ます
(費用 200 円/回)

協力医の健康相談会



令和 6 年 4 月より、協力医が変わります

協力医：中里医院 副院長 李 夏映 先生

❖ 毎月第 3 火曜日 13:00~

❖ 要予約(お一人 15 分)

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
もちまして終了となりました

今後は、毎月第 1・第 3 水曜日開催の「スマホ相
談室」に、ご予約をお願いいたします

【お問い合わせ・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/>

わくわくちびっ子ルーム バルーンアート



令和 6 年 2 月 17 日(土)

「大道芸 ジーコ」さんによるバルーンアート
開催。会場は 50 名を超える参加者でとても
賑わい、色々な動物や作品を作りながら、パパ
さんママさんもお子さんと一緒に楽しい時間を
過ごされました



お知らせ

コロナ禍で 4 年ほどお休みし、一度は解散を決めましたが、
新しい仲間と再スタートします。参加エリアを限定しませんので、
お住まいの地域に関係なく参加できます。メニューはカレーライスです。甘口、辛口を用意しています
ので、子どもだけでなく、大人の方も遠慮なくお越し下さい。大勢で一緒に食べると楽しいですよ！
皆さんの参加をお待ちしています

4 月 26 日(金)16:45~18:30 (カレーの提供 17:00~18:00)

5 月 24 日(金)16:45~18:30 (カレーの提供 17:00~18:00)

【参加費】小学生以下無料 中学生 100 円 高校生以上 300 円

【会 場】上笹下地域ケアプラザ 多目的ホール 【持ち物】室内履き

主 催：氷取沢地区こども食堂運営委員会
連絡先：045-771-5375(佐野)



たけのこ茶屋

令和 6 年 3 月 2 日(土)

劇団「横綱チチュ」さんによる、『梅酒呑童子〜こ
ぼればなし〜』のお芝居上演でした。お芝居の後に
は、参加者の方々や、特養の皆さんも、一緒に歌っ
たり、曲に合わせて手話をしたり、たくさんの笑顔
が見られました



わいわい食堂

お待たせしました！
再開します



《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)

