

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

令和6年6月							2024年
日	月	火	水	木	金	土	
						1	◆貸館予約受付 10:00～ ◆たけのこ茶屋 13:30～15:00 要予約
2	3	4	5	6	7	8	
	◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00 	◆ノ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	◆スマホ相談室 要予約 	◆かおるカフェ 13:30～15:20	◆ポッチャ体験会① 13:30～15:00		
9	10	11	12	13	14	15	
	◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	◆にこにこⅡ 10:00～11:30	◆みんなで3B体操 10:00～11:30		◆キッズぽこぽこひろば 9:30～11:45 ◆健康(体操)麻雀サロン 13:30～16:30 要予約	◆楽々ヨガ 15:30～16:30	
16	17 休館日 ◆キレイにし隊(大掃除) 9:00～10:30 要予約	◆フレイル予防講座① 10:00～11:30 要予約 ◆健康相談会 13:00～要予約	◆スマホ相談室 要予約 ◆栗木サロン 要予約 13:30～15:00 上笹下地域ケアプラザ	20	21 ◆げんきde笑 10:00～11:00 要予約 ◆ポッチャ体験会② 13:30～15:00	22 ◆麻雀入門③ 13:30～16:30 要予約	
23	24 ◆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	25 ◆ケアラズカフェ憩 13:30～15:00 要予約	26	27	28	29	
令和6年7月							2024年
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	◆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	
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 ◆キッズぽこぽこひろば 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 海の日 ◆キレイにし隊 9:00～10:00 要予約	16 ◆フレイル予防講座② 10:00～11:30 要予約 ◆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 ◆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	
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④ 13:30～16:30 要予約	
28	29 ◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	30	31				

上笹下地域ケアプラザ広報

ふるさと 第78号(6月・7月)

令和6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

横浜市磯子区氷取沢町 60-17

[TEL] 045-769-0240

[FAX] 045-769-0242

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

ケアラズ・カフェ～憩～

介護者のつどい

6月25日(火) 7月23日(火)

毎月第4火曜日

13:30～15:00

●申込み:不要

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、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?

🍎キッズぽこぽこひろば🍎

～多目的ホール開放日～

6月14日(金) 7月12日(金)

毎月第2金曜日

9:30～11:45

●対象:未就学児と保護者

●申込み:不要

※晴れた日はつくしんぼ保育園のみなさんが遊びにきます

協力医の健康相談会

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

6月18日(火) 7月16日(火)

毎月第3火曜日 13:00～

要予約(お一人15分)お電話、窓口でお申し込み下さい

中里医院副院長

リハヨン

協力医:李 夏映 先生

フレイル予防講座

～フレイル予防に関わる講話・実技～

●申込み:要予約 ●参加費:無料

●持ち物:室内履き(体操時はスリッパ不可)

6回 全て 10:00～11:30

*第1回 6月18日(火) *第2回 7月16日(火)

「オーラルフレイル」

山下 由美 氏

「体操講座」竹下 玲子 氏

*第3回 8月20日(火) *第4回 9月17日(火)

「栄養・熱中症について」

前川 智香子 氏

「オーラルフレイル」

山下 由美 氏

*第5回 10月15日(火) *第6回 11月19日(火)

「体操講座」志子田 正浩 氏

末永 翔太 氏

「栄養・塩分について」

前川 智香子 氏

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

6月5日(水) 6月19日(水)

① 13:30～ ②14:30～ ③15:30～

7月3日(水) 7月17日(水)

① 13:30～ 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)



OK!

栗木サロン

6月19日(水) 13:30～15:00

❖ 会場：上笹下地域ケアプラザ

❖ 申込み：要予約(作品づくり)

❖ 参加費：1500円 ❖ 持ち物：室内履き

栗木サロン

7月24日(水) 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

職員紹介



5月1日より
上笹下地域
ケアプラザ
地域包括
支援センターの

社会福祉士として入職しました
斎藤 峰(たかね)と申します
一日も早く地域の皆さまの
お役に立てるよう、ケアプラザの
一員として精一杯頑張ります

どうぞよろしく

お願いいたします

事業案内/お知らせ

で げんきde笑

イスに
座って
体操!!

かんたん介護予防体操!!
どなたでも気軽にご参加下さい

6月21日(金) 7月19日(金)
10:00～11:00

❖ 申込み：要予約 ❖ 参加費：200円
❖ 持ち物：室内履き(スリッパ不可)、飲み物
❖ 講師：ビーアウェイク 高橋 裕文氏

みんなで 3B体操

「3つの用具(ボール・ベルダー・ベル)」を
使用して行う体操です

6月12日(水) 6月24日(月)
7月10日(水) 7月22日(月)
10:00～11:30

体に無理なく、運動が苦手な方や
久しぶりという方でも、気軽に安心
してどなたでも楽しんでいただけます

❖ 申込み：不要 ❖ 参加費：200円
❖ 持ち物：室内履き(スリッパ不可)、飲み物
❖ 講師：公社 3B 体操協会公認指導者
遠渡 常美氏

楽々ヨガ

6月15日(土) 7月20日(土)
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)

お知らせ

- スマホ・パソコン相談「よりどりみどり」は
令和 6 年 3 月に終了となりました
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
- 毎月第 2 火曜日開催の「やさしいヨガ」は
令和 6 年 3 月に終了となりました
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

たけのこ茶屋

4月6日(土)

ゲストはダンスグループ『クローバー』さん
ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャ、ジャイブ
など、たくさんのダンスを披露していただきま
した。後半は、参加者の皆さんも、立ち上がって



ステップを踏んで
踊ったり一緒に
楽しめました



たけのこ茶屋



5月4日(土)

ゲストは『横浜ギターサークル』さん
ギター演奏に合わせて、たくさんの曲を参加者
全員で歌い楽しいひとときを過ごしました
特別養護老人ホームからも 17 名の方が参加
され、懐かしい曲を口ずさみながら笑顔が見ら
れていました

次回 6月1日(土) 7月6日(土)
13:30～15:00

わいわい食堂

4月26日(金)

『こども食堂』が再開し、子どもたちの賑やかな
声もどってきました。みんな楽しそうにカレー
をいただき、とても嬉しそうでした

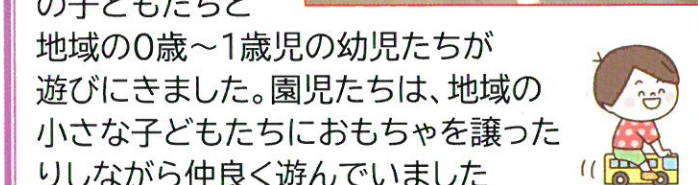


次回 6月29日(土) 12:00～13:30

会場：上笹下地域ケアプラザ

主催：氷取沢地区こども食堂運営委員会

キッズぽこぽこひろば



4月12日(金)
つくしんぼ保育園
の子どもたちと
地域の0歳～1歳児の幼児たちが
遊びにきました。園児たちは、地域の
小さな子どもたちにおもちゃを譲った
りしながら仲良く遊んでいました

次回 6月14日(金) 7月12日(金)
9:30～11:45

《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)



【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/>