

令和 7 年 4 月 2025年						
日	月	火	水	木	金	土
		1 ◆貸館予約受付 10:00~ ◆お庭隊 要予約 13:30~15:00 要予約	2 ◆スマホ相談室 要予約	3 ◆かおるカフェ 13:30~15:20 	4	5 ◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約
6	7 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00 	8 ◆にこにこⅡ 10:00~11:30 ◆Boccia(ボッチャ) 13:30~15:00 要予約	9 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30	10	11 ◆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	12 ◆認知症講座 10:00~12:00 要予約
13	14 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	15 ◆健康相談会 13:00~要予約	16 ◆スマホ相談室 要予約 	17	18 ◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約	19 ◆楽々ヨガ 15:30~16:30
20	21 休館日 ◆キレイにし隊 9:00~10:00 要予約	22 ◆ノルディックウォーキング 10:00~12:00 要予約 ◆ケアラズカフェ~憩~ 13:30~15:00 要予約	23 ◆栗木サロン 13:30~14:30 JA横浜 磯子支店 2階ホール	24	25	26 ◆福祉ネイル 13:30~要予約
27	28 ◆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	29 昭和の日	30			
令和 7 年 5 月 2025年						
日	月	火	水	木	金	土
				1 ◆貸館予約受付 10:00~ ◆かおるカフェ 13:30~15:20	2	3 憲法記念日 ◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約
4 みどりの日	5 こどもの日 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	6 振替休日 ◆ノルディックウォーキング 10:00~12:00 要予約 ◆お庭隊 13:30~15:00 要予約	7 ◆スマホ相談室 要予約	8 ◆Boccia(ボッチャ) 13:30~15:00 要予約	9 ◆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	10
11	12 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00 要予約 ◆整理・収納・片付け講座 13:30~15:00 要予約	13 ◆にこにこⅡ 10:00~11:30	14 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30	15 ◆Boccia(ボッチャ) 13:30~15:00 要予約	16 ◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約 	17 ◆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
18	19 休館日 ◆キレイにし隊 9:00~10:00 要予約	20 ◆健康相談会 13:00~要予約	21 ◆スマホ相談室 要予約	22	23	24
25	26 ◆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	27 ◆ケアラズカフェ~憩~ 13:30~15:00 要予約	28 ◆栗木サロン 13:30~14:30 JA横浜 磯子支店 2階ホール	29	30	31

Boccia (ボッチャ)

**4月8日(火)
5月8日(木)・5月15日(木)
13:30~15:00**

ボッチャは、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、一緒に競い合えるスポーツです。

- ★ 申込み：要予約
- ★ 参加費：無料
- ★ 持ち物：室内履き(スリッパ不可)、飲み物
- ★ 講師：一般社団法人
ヨコハマインクルボッチャ・ラボ
代表 佐塚 丈彦 氏

【ルール】ジャックボール(目標球)の白いボールに、それぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたり当てたりして、いかに近づけるかを競います

認知症講演会 ~チームオレンジの始まり~

**4月12日(土)
10:00~12:00**

認知症になっても、今まで通り暮らしていくためには、みなさんの理解と協力が必要です。日々認知症の方に接している大山氏の講演を是非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
- ★ 講師：認知症デイサービス
グループホーム運営
代表 大山 朋弘 氏

ノルディックウォーキング

**① 4月22日(火)
② 5月6日(火)
③ 6月3日(火)
10:00~12:00 (集合9:40)**

ポールを持って歩くことで全身運動になります。

- ★ 申込み：要予約
- ★ 対象：65歳以上の方
4~5キロ歩ける人
- ★ 持ち物：飲み物、汗拭きタオル、帽子、リュック、保険証、ノルディックのポール
- ★ 服装：運動しやすい服、靴
※ポールはレンタルできます。
- ★ 共催：南横浜
ノルディックウォーキング

整理・収納・片付け 講座 ~すっきり暮らすために~

**5月12日(月)
13:30~15:00**

片付けのスイッチを入れる方法、整理・収納・片付けのルール、簡単に実践できる収納アイデアなど一緒に学びませんか?

- ★ 申込み：要予約
- ★ 参加費：無料
- ★ 持ち物：室内履き
- ★ 講師：
NPO 法人ハウスキーピング協会
整理収納アドバイザー1級
整理収納アドバイザー2級認定講師
日本収納検討協会
収育指導士/収育技工士
小山 直子 氏

協力医の健康相談会

日々の健康相談やお悩みなどお気軽に相談下さい。

**4月15日(火) 5月20日(火)
13:00~**

- ★ 申込み：要予約(お一人15分)
- ★ 協力医：中里医院副院長 李 夏映 先生


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
☎ 045-769-0240

健康(体操)麻雀サロン

マージャンを楽しみながら地域の皆さんと交流しませんか

4月11日(金)
5月9日(金)
13:30~16:30

- ☆ 対象：麻雀経験のある方
- ☆ 参加費：100円
- ☆ 申込み：Web予約(毎月開催日翌日~) →  電話予約(毎月第4金曜日10:00~)
- ☆ 持ち物：室内履き



ささカフェ

ささカフェは認知症の方やそのご家族、地域住民等どなたでも参加できる集いの場です。お菓子をいただきながら催し物を観たり、歌ったり、認知症予防に効果的な体操なども行っています。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

4月28日(月)
5月26日(月)
13:30~15:30

- ☆ 参加費：200円(お菓子、飲み物代)
 - ☆ 申込み：不要
 - ☆ 持ち物：室内履き
- 主催：ささかふえ実行委員会

かおるカフェ

かおるカフェはホッとできる居場所。レコードで懐かしい音楽を聴きながら、美味しいコーヒーが味わえ、気軽な話しができる仲間がいる。月一回の心地よいひとときを過ごしてみませんか？

4月3日(木)
5月1日(木)
13:30~15:20

- ☆ 参加費：無料
 - ☆ 申込み：不要
 - ☆ 持ち物：室内履き
- 主催：かおるカフェ実行委員会

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の機能を覚えたいなど気軽にご相談下さい。

4月2日(水) 4月16日(水)
5月7日(水) 5月21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)

みんなで3B体操

3つの用具(ボール・ベルト・ベル)を使用して行う体操。気軽に安心して楽しんでいただけます。

4月9日(水) 4月28日(月)
5月14日(水) 5月26日(月)
10:00~11:30

- ☆ 申込み：不要
- ☆ 参加費：200円
- ☆ 持ち物：室内履き(スリッパ不可)
- ☆ 講師：公社3B体操協会公認指導者 佃洋子氏



キレイにし隊

参加していただくと、ケアプラザ利用団体登録区分「II団体」の福祉活動として数えることができます。

4月21日(月)
5月19日(月)
9:00~10:00

- ☆ 申込み：要予約
- ☆ 持ち物：タオル・動きやすい服装・飲み物

【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/>

上笹下地域ケアプラザの機能

介護保険申請手続きや
その他ご相談は、**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、障がいをお持ちの方など、地域の方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

居宅介護支援事業所

- ❖ 介護認定の申請手続きや更新手続きの申請代行(事前にお電話を)
- ❖ 介護サービスが必要な要介護1~要介護5の皆さまに、介護計画(ケアプラン)を作成し、常に適切なサービス提供が行われているかの確認
- ❖ ご利用者が満足した生活を送れるよう介護支援専門員(ケアマネジャー)が事業者との連絡調整を行います。

【担当地域】 磯子区、金沢区
港南区

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。

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安心して暮らし続けられるよう、生活支援・介護予防・社会参加の推進に、取り組んでいます。

ひとり暮らしで
日々の生活に
不安

高齢の両親が
心配。介護保険に
ついて知りたい

小さな子供が遊べる
場所や親子で参加で
きる催しはないかな

障がいのある子
ども達が安心して
暮らせる場があれば

地域ボランティア
活動は、なにが
あるのかな



《交通機関》お越しの際は公共の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)

