

## 



						<b>\</b>
日	月	火	水	木	金	±
5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
	・囲碁・将棋サロン	◎お庭隊		・かおるカフェ		★たけのこ茶屋
	13:00~17:00	※雨天中止		13:30~16:00		13:30~15:30
	小学生•初心者大歓迎	13:00~15:30		200円		お茶菓子代200円
		花、野菜を育て交流				ゲスト:上中里ハーモニカ
		₫₽A.			Q	※ハーモニカ演奏
				9	£ 12,	
					ti.	
6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
0//	·囲碁·将棋サロン	·(==== I	・みんなで3B体操	0/11	·ぷらっと遊ぼう	0/13
	13:00~17:00	10:00~11:30	10:00~11:30		&Enjov親子英語	
	小学生•初心者大歓迎	未就園児	200円		10:00~11:30 <b>L</b>	
	小子王 初心有人歓迎	<b>木</b> 机图冗	2001		未就学児	82
					300円	
		Control Control			お部屋開放・お弁当OK	
					11:30~13:00	
		45 25		2442		
6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
	休館日		◎協力医の健康相談会		◎ランチde笑	★シニア塾①
			13:00~要予約(お一人		10:30~13:30	消費者被害防止講座
	◎キレイにし隊		15分)		60才以上の方	司法書士の事件ファイル
	9:00~10:00				介護予防の運動等	13:30~15:30
	職員とケアプラザ大掃除				昼食代400円	・男性介護者のつどい
						13:30~15:00
						★楽々ヨガ 🉈
	<b>₹</b>					17:30~18:30
						300円
6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
	·みんなで3B体操	·肩腰膝痛予防体操	・栗木サロン			<ul><li>ささっこ広場</li></ul>
	10:00~11:30	13:00~13:50	13:30~15:30			10:00~11:30
	200円	500円	(株)SYC モデルルーム			未就学児
	·囲碁·将棋サロン	·ケアラーズ・カフェ憩	にて			・よりどりみどり
	13:00~17:00	13:30~15:00				13:30~16:00
	·ささカフェ					パソコン、囲碁、将棋、麻雀
	13:30~15:30					
	磯子自然村にて					
	200円					
6/28	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4
	·囲碁·将棋サロン		★仲間づくり塾	・かおるカフェ		★たけのこ茶屋
	13:00~17:00		★仲間づくり塾 13:30~15:30	13:30~16:00		13:30~15:30
						13:30~15:30 お茶菓子代200円
	13:00~17:00			13:30~16:00		13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー
	13:00~17:00			13:30~16:00		13:30~15:30 お茶菓子代200円
	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎		13:30~15:30	13:30~16:00 200円		13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス
7/5	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎	7/7	13:30~15:30	13:30~16:00	7/10	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス
7/5	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン	◎お庭隊	13:30~15:30 7/8 ・みんなで3B体操	13:30~16:00 200円	・ぷらっと遊ぼう	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾②
7/5	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎		13:30~15:30	13:30~16:00 200円		13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス
7/5	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30	13:30~15:30 7/8 ・みんなで3B体操	13:30~16:00 200円	•ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30
7/5	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00	◎お庭隊 ※雨天中止	13:30~15:30 7/8 ・みんなで3B体操 10:00~11:30	13:30~16:00 200円	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I
7/5	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30	13:30~15:30 7/8 ・みんなで3B体操 10:00~11:30	13:30~16:00 200円	•ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30
7/5	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30	13:30~15:30 7/8 ・みんなで3B体操 10:00~11:30	13:30~16:00 200円	• <b>ぷらっと遊ぼう</b> <b>&amp;Enjoy親子英語</b> 10:00~11:30 未就学児	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30
7/5	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30	13:30~15:30 7/8 ・みんなで3B体操 10:00~11:30	13:30~16:00 200円	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30
	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流	13:30~15:30 7/8 ・みんなで3B体操 10:00~11:30	13:30~16:00 200円 <b>7/9</b>	・ <b>ぷらっと遊ぼう</b> &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30
7/12	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30	7/8 ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円	13:30~16:00 200円	・ <b>ぷらっと遊ぼう</b> &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30
	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流	7/8 ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円	13:30~16:00 200円 <b>7/9</b>	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ!
	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流	7/8 ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円	13:30~16:00 200円 <b>7/9</b>	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ!
	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎 7/13 ・囲碁・将棋サロン	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流	7/8  ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15  ★仲間づくり塾	13:30~16:00 200円 <b>7/9</b>	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ!
	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30	13:30~16:00 200円 <b>7/9</b>	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 @ランチde笑 10:30~13:30	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ! 7/18 ・男性介護者のつどい 13:30~15:30
	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会	13:30~16:00 200円 <b>7/9</b>	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 ◎ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ! 7/18 ・男性介護者のつどい 13:30~15:30 ★条々ヨガ
	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人	13:30~16:00 200円 <b>7/9</b>	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 ②ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方 介護予防の運動等	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ! 7/18 ・男性介護者のつどい 13:30~15:30 ★乗々ヨガ 17:30~18:30
7/12	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人	13:30~16:00 200円 7/9	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 ②ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方 介護予防の運動等 屋食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ! 7/18 ・男性介護者のつどい 13:30~15:30 ★乗々ヨガ 17:30~18:30
	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎 7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)	13:30~16:00 200円 <b>7/9</b>	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 ②ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方 介護予防の運動等	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ! 7/18 ・男性介護者のつどい 13:30~15:30 ★楽々ヨガ 17:30~18:30 300円
7/12	13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14	7/8  ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)	13:30~16:00 200円 7/9	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 ②ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方 介護予防の運動等 屋食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ! 7/18 ・男性介護者のつどい 13:30~15:30 ★楽々ヨガ 17:30~18:30 300円
7/12	13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)	13:30~16:00 200円 7/9	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 ②ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方 介護予防の運動等 屋食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ! 7/18 ・男性介護者のつどい 13:30~15:30 ★楽々ヨガ 17:30~18:30 300円
7/12	13:00~17:00 小学生·初心者大歓迎 7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎 7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)  7/22 ・栗木サロン	13:30~16:00 200円 7/9	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 ②ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方 介護予防の運動等 屋食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス  7/11  ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ!  7/18  -男性介護者のつどい 13:30~15:30 ★楽々ヨガ 17:30~18:30 300円  7/25  -ささっこ広場 10:00~11:30 未就学児
7/12	13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/20 休館日	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)  7/22 -栗木サロン 13:30~15:30	13:30~16:00 200円 7/9	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 ②ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方 介護予防の運動等 屋食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス  7/11  ★シニア塾②  体づくり講座 I 13:30~15:30  リズム体操で楽しく脳トレ!  7/18  -男性介護者のつどい 13:30~15:30  ★ 々ヨガ 17:30~18:30 300円  7/25  ・ささっこ広場 10:00~11:30
7/12	13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/20 休館日  ②キレイにし隊	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)  7/22 -栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルーム	13:30~16:00 200円 7/9	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 ②ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方 介護予防の運動等 屋食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス  7/11  ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ!  7/18  -男性介護者のつどい 13:30~15:30 ★楽々ヨガ 17:30~18:30 300円  7/25  -ささっこ広場 10:00~11:30 未就学児
7/12	13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/20 休館日  ©キレイにし隊 9:00~10:00	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)  7/22 -栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルーム	13:30~16:00 200円 7/9	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 ②ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方 介護予防の運動等 屋食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス  7/11  ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ!  7/18  -男性介護者のつどい 13:30~15:30 ★楽々ヨガ 17:30~18:30 300円  7/25  ・ささっこ広場 10:00~11:30 未就学児 ・よりどりみどり
7/12	7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/20 休館日 ◎キレイにし隊 9:00~10:00 職員とケアプラザ掃除	②お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14 7/21	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)  7/22 -栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルーム にて	13:30~16:00 200円 7/9 7/16	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 <b>②ランチde笑</b> 10:30~13:30 60オ以上の方 介護予防の運動等 昼食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス  7/11  ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ!  7/18  -男性介護者のつどい 13:30~15:30  ★東々ヨガ 17:30~18:30 300円  7/25  ・ささっこ広場 10:00~11:30 未就学児 ・よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀
7/12	7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/20 休館日 ②キレイにし隊 9:00~10:00 職員とケアプラザ掃除	◎お庭隊 ※兩天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14 7/21	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)  7/22 -栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルーム	13:30~16:00 200円 7/9	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 ②ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方 介護予防の運動等 屋食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ! 7/18 ・男性介護者のつどい 13:30~15:30 ★東々ヨガ 17:30~18:30 300円 7/25 ・ささっこ広場 10:00~11:30 未就学児 ・よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀 8/1
7/12	7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/20 休館日  ©キレイにし隊 9:00~10:00 職員とケアプラザ掃除  7/27 ・みんなで3B体操	◎お庭隊 ※兩天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14 7/21  7/28 ・肩腰膝痛予防体操	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)  7/22 -栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルーム にて	13:30~16:00 200円 7/9 7/16	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 <b>②ランチde笑</b> 10:30~13:30 60オ以上の方 介護予防の運動等 昼食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス 7/11 ★シニア塾② 体づくり講座 I 13:30~15:30 リズム体操で楽しく脳トレ! 7/18 ・男性介護者のつどい 13:30~15:30 ★楽々ヨガ 17:30~18:30 300円 7/25 ・ささつこ広場 10:00~11:30 未就学児 ・よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀 8/1 ・たけのこ茶屋
7/12	7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/20 休館日  ②キレイにし隊 9:00~10:00 職員とケアプラザ掃除  7/27 ・みんなで3B体操 10:00~11:30	②お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14 7/21  7/28 -肩腰膝痛予防体操 13:00~13:50	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)  7/22 -栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルーム にて	13:30~16:00 200円 7/9 7/16	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 <b>②ランチde笑</b> 10:30~13:30 60オ以上の方 介護予防の運動等 昼食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス  7/11  ★シニア塾②  体づくり講座 I 13:30~15:30  リズム体操で楽しく脳トレ!  7/18  -男性介護者のつどい 13:30~15:30  ★楽々ヨガ 17:30~18:30 300円  7/25  -ささっこ広場 10:00~11:30 未就学どりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀 8/1  -たけのこ茶屋 13:30~15:30
7/12	7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/20 休館日  ◎キレイにし隊 9:00~10:00 職員とケアプラザ掃除  7/27 ・みんなで38体操 10:00~11:30 200円	②お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14 7/21  7/28  ・肩腰膝痛予防体操 13:00~13:50 500円	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)  7/22 -栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルーム にて	13:30~16:00 200円 7/9 7/16	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 <b>②ランチde笑</b> 10:30~13:30 60オ以上の方 介護予防の運動等 昼食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス  7/11  ★シニア塾②  体づくり講座 I 13:30~15:30  リズム体操で楽しく脳トレ!  7/18  -男性介護者のつどい 13:30~15:30  ★楽々ヨガ 17:30~18:30 300円  7/25  -ささつこ広場 10:00~11:30 未就学児  よよりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀  *たけのこ茶屋 13:30~15:30 お茶菓子代200円
7/12	7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/20 休館日 ◎キレイにし隊 9:00~10:00 職員とケアプラザ掃除  7/27 ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円 ・囲碁・将棋サロン	②お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14 7/14  7/21  7/21  7/28  •肩腰膝痛予防体操 13:00~13:50 500円 •ケアラーズ・カフェ憩	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)  7/22 -栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルーム にて	13:30~16:00 200円 7/9 7/16	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 <b>②ランチde笑</b> 10:30~13:30 60オ以上の方 介護予防の運動等 昼食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス  7/11  ★シニア塾②  体づくり講座 I 13:30~15:30  リズム体操で楽しく脳トレ!  7/18 ・男性介護者のつどい 13:30~15:30  ★楽々ヨガ 17:30~18:30 300円  7/25 ・ささっこ広場 10:00~11:30 未就学児・よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀  13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ジーコ
7/12	7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/20 休館日 ◎キレイにし隊 9:00~10:00 職員とケアプラザ掃除  7/27 ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00	②お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14 7/21  7/28  ・肩腰膝痛予防体操 13:00~13:50 500円	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)  7/22 -栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルーム にて	13:30~16:00 200円 7/9 7/16	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 <b>②ランチde笑</b> 10:30~13:30 60オ以上の方 介護予防の運動等 昼食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス  7/11  ★シニア塾②  体づくり講座 I 13:30~15:30  リズム体操で楽しく脳トレ!  7/18 ・男性介護者のつどい 13:30~15:30  ★東々ヨガ 17:30~18:30 300円  7/25 ・ささっこ広場 10:00~11:30 未就学児 ・よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀 8/1 ・たけのこ茶屋 13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ジーコ ※パントマイムや
7/12	7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/20 休館日 ◎キレイにし隊 9:00~10:00 職員とケアプラザ掃除  7/27 ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 ・ささカフェ	②お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14 7/14  7/21  7/21  7/28  •肩腰膝痛予防体操 13:00~13:50 500円 •ケアラーズ・カフェ憩	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)  7/22 -栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルーム にて	13:30~16:00 200円 7/9 7/16	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 <b>②ランチde笑</b> 10:30~13:30 60オ以上の方 介護予防の運動等 昼食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス  7/11  ★シニア塾②  体づくり講座 I 13:30~15:30  リズム体操で楽しく脳トレ!  7/18 ・男性介護者のつどい 13:30~15:30  ★楽々ヨガ 17:30~18:30 300円  7/25 ・ささっこ広場 10:00~11:30 未就学児・よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀  13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ジーコ
7/12	7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/20 休館日  ©キレイにし隊 9:00~10:00 職員とケアプラザ掃除  7/27 ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 ・ささカフェ 13:30~15:30	②お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14 7/14  7/21  7/21  7/28  •肩腰膝痛予防体操 13:00~13:50 500円 •ケアラーズ・カフェ憩	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)  7/22 -栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルーム にて	13:30~16:00 200円 7/9 7/16	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 <b>②ランチde笑</b> 10:30~13:30 60オ以上の方 介護予防の運動等 昼食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス  7/11  ★シニア塾②  体づくり講座 I 13:30~15:30  リズム体操で楽しく脳トレ!  7/18 ・男性介護者のつどい 13:30~15:30  ★ 々コガ 17:30~18:30 300円  7/25 ・ささっこ広場 10:00~11:30 未就学児 ・よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀 8/1 ・たけのこ茶屋 13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ジーコ ※パントマイムや
7/12	7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/20 休館日 ②キレイにし隊 9:00~10:00 職員とケアプラザ掃除  7/27 ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円 ・囲碁・将棋サロン 13:30~15:30 磯子自然村にて	②お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14 7/14  7/21  7/21  7/28  •肩腰膝痛予防体操 13:00~13:50 500円 •ケアラーズ・カフェ憩	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)  7/22 -栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルーム にて	13:30~16:00 200円 7/9 7/16	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 <b>②ランチde笑</b> 10:30~13:30 60オ以上の方 介護予防の運動等 昼食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス  7/11  ★シニア塾②  体づくり講座 I 13:30~15:30  リズム体操で楽しく脳トレ!  7/18 ・男性介護者のつどい 13:30~15:30  ★ 々コガ 17:30~18:30 300円  7/25 ・ささっこ広場 10:00~11:30 未就学児 ・よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀 8/1 ・たけのこ茶屋 13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ジーコ ※パントマイムや
7/12	7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/6 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/13 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎  7/20 休館日  ©キレイにし隊 9:00~10:00 職員とケアプラザ掃除  7/27 ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円 ・囲碁・将棋サロン 13:00~17:00 ・ささカフェ 13:30~15:30	②お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:30 花、野菜を育てて交流 7/14 7/14  7/21  7/21  7/28  •肩腰膝痛予防体操 13:00~13:50 500円 •ケアラーズ・カフェ憩	7/8 -みんなで3B体操 10:00~11:30 200円  7/15 ★仲間づくり塾 13:30~15:30 ◎協力医の健康相談会 13:00~要予約(お一人 15分)  7/22 -栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルーム にて	13:30~16:00 200円 7/9 7/16	・ぷらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30~13:00 7/17 <b>②ランチde笑</b> 10:30~13:30 60オ以上の方 介護予防の運動等 昼食代400円	13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ハーモニー ※コーラス  7/11  ★シニア塾②  体づくり講座 I 13:30~15:30  リズム体操で楽しく脳トレ!  7/18 ・男性介護者のつどい 13:30~15:30  ★東々ヨガ 17:30~18:30 300円  7/25 ・ささっこ広場 10:00~11:30 未就学児 ・よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀 8/1 ・たけのこ茶屋 13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:ジーコ ※パントマイムや

◎:申込必要

★:表紙面をご覧ください

コロナウイルスその他都合により日程を延期・中止することがございます

上<br/>
世下地域ケアプラザ ☎769-0240

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

# 上笹下地域ケアプラザ広報 ふるさと第54号

令和2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/

## 🌇 シニアライフ講座 2020

今年度はシニアライフに役立つ情報講座「シニア **塾」を毎月開催! アタマとカラダ**をほぐしなが ら「これから」のことを一緒に考えましょう!

① 6/20(土)消費者被害防止講座

「オレオレ詐欺より怖い! 高齢者の命を狙う恐ろしい手口」

講師:司法書士 塩﨑博一氏

- ② 7/11 (土) 体づくり講座 [
- ③8/8(土)体づくり講座Ⅱ

「リズム体操で楽しく脳トレ!」

講師:磯子スポーツセンター 時間:13:30~15:30 参加費:無料 要申込

毎月第3土曜日 17:30~18:30

運動不足や体力低下を感じていませんか?

呼吸を整えながらストレッチをしてリラックス

&リフレッシュしましょう!

講師:あべ かおり 先生 参加費:1回300円

対象: どなたでも 申込不要



## 印 中間づくい塾

自分の得意なことを活かして、仲間と 一緒に新たな活動をはじめませんか?

日時: 7/1 (水)、7/15 (水) 全2回

13:30~15:30 講師: 時任和子氏•坂本寿子氏

NPO法人夢・コミュニティー・ネットワーク

対 象:どなたでも 要申込

参加費:無料



## かり たけのご茶屋

### 毎月第一土曜日に開催中!

子どもから大人まで楽しめる交流の場 毎回素敵なゲストのパフォーマンスを お楽しみください

 $6/6 (\pm) 13:30\sim15:30$ 

ゲスト:上中里ハーモニカ

♪ハーモニカ演奏

7/4 ( $\pm$ ) 13:30 $\sim$ 15:30

ゲスト:ハーモニー

♪コーラス

対 象:どなたでも

お茶菓子代:200円

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、上笹下地域ケアプラザでは 5 月 31 日(日) まで施設貸出及び主催事業を中止・延期とし、開館時間は午前9時~午後5時とさせていた だいています。ご迷惑をおかけしております。掲載の事業につきましても、状況等により変 更となる場合もありますので、詳しくはお問い合わせをお願い致します

先の見えない自粛生活が続いています。地域皆様方に置かれましては体調を崩すことのな

いよう、気をつけてお過ごしください 所長 根本ゆう子



【お問合せ・お申込みは 上笹下地域ケアプラザ 045-769-0240】

## 子育て支援事業

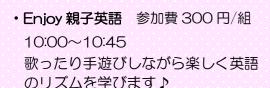
## 広い遊び場で「のびのび」」 -- ママ・パパ同士で情報交換

### 4月からの「子育て支援事業」は月2回♪

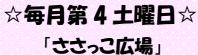
☆毎月第2金曜日☆ 「ぷらっと遊ぼう&Enjoy 親子英語」

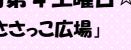
対象:未就学児と保護者

・ ぷらっと遊ぼう 10:00~11:30 プレイルーム(自由遊び広場) ※10:45 までは半分のスペース



会場を開放♪ 昼食などにご利用できます 11:30~13:00



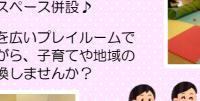


対象:赤ちゃん~未就学児と保護者

10:00~11:30

- プレイルーム(自由遊び広場)
- カフェスペース併設♪

お子さんを広いプレイルームで 遊ばせながら、子育てや地域の 情報を交換しませんか?





## 協力医の健康相談会

毎月第3水曜日 13:00~14:00

ケアプラザの協力医による健康相談会を開催 しています! 健康管理のことやお薬のこと など、お気軽にご相談ください

※無料 事前に申込みが必要です

協力医:土屋内科医院院長

土屋 肇 先生

## キレイにし隊

### 「きれいにしたい」ボランティア募集!

毎月第3月曜日 9:00~10:00

毎月多くのボランティアさんのご協力でケアプラ ザをキレイにしていただき、感謝申し上げます 今年度から「キレイにし隊」と活動名を新たにし て、一緒に活動してくださるお仲間募集中です!

※よこはまシニアボランティアポイント対象



かおるカフェ実行委員会のみなさん

毎月、ケアプラザで行な っている「かおるカフェ」 で活躍してくださってい る、男性中心のサークル です。今後も幅広い活動 を計画中です!

一緒に活動してくれるお 仲間募集中!

## かおるカフェ

毎月第1木曜日 13:30~16:00

サイフォンコーヒーを味わいながら クラシックからポップス、歌謡曲ま で…♪ レコードで懐かしい音楽を 中心に楽しめるサロンです

コーヒー1 杯 200 円 (お菓子付き)

## 各事業チラシはホームページ (http://www.kamisasage.com/) から閲覧及びダウンロードできます

## 地域包括支援センターより

## 長引く自粛生活で体調を崩していませんか? 筋力低下やフレイルを予防するために……

### ★自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう!

- 座っている時間を減らし、筋肉を維持しましょう! 関節も硬くならないように気をつけて、このような時期でも 散歩はおすすめです。不安な方は椅子に腰かけた状態で、しっ かり腕を振り 10 秒~30 秒間足踏みしましょう! (無理せず)
- 日光に当たりましょう(ビタミンDが作られます)

### ★バランスの良い食事をしっかり食べて栄養をつけよう!

しっかりバランスよく食べましょう!筋肉を作るたんぱく質、 乳製品、ビタミンD(免疫機能を上げて、カルシウムの吸収を 助けます)を含むキノコ類もおすすめです!

### ★お口を清潔に保ち、できれば毎日おしゃべりをしよう!

- ・食後や寝る前の歯みがきを徹底し、義歯の清掃もお忘れなく!
- お口周りの筋肉を動かしましょう。声を出す事も重要です 電話で話したり、早口言葉もおすすめです……… 「なま麦 なま米 なま卵」「赤パジャマ 青パジャマ 黄パジャマ」等

「ハマトレ」「はまちゃん体操」のDVDを貸出ししています ご希望の方はケアプラザまでご連絡下さい

### ロコトレ① 開眼片脚立ち



### ロコトレ2 スクワット

深呼吸のペースで 5、6回くり返す。

机に手をついて行なってもよい。 スクワットが無理なら、イスに腰掛け腰を浮かす動作をくり返す。



ひざがつま先。 前に出ない。



### ■氷取沢町地区 パークハイツ管理棟

4月20日、21日、25日の10時~11時、 磯子台パークハイツにて、ボランティアの方々 が作られた布製マスクが、地域の2歳~小学生 の子供達にプレゼントされました! 250枚も の色とりどりのマスクを選ぶ子供たちの真剣な まなざしと笑顔に癒されてきました









氷取沢地区子ども食堂 運営委員会のみなさん

### ★職員紹介★

はじめまして! 4月1日から

上笹下地域ケ

アプラザ地域活動交流コー ディネーターとなりました 大久保 久美子(おおくぼ くみこ) です

たくさんの出会いを楽し みにしております

よろしくお願い致します

### 〈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、京急富岡駅等からバスでお越しの際は「下ヶ谷」にて下車徒歩7分

〈開館時間〉9:00~21:00 ※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)

