

上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー

	月	火	水	木	金	土
1/31	2/1 ●囲碁将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎 中止	2/2 ◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:00 花、野菜を育てて交流 中止	2/3	2/4 ●かおるカフェ 13:30~16:00 珈琲1杯:200円	2/5	2/6 ◎たけのこ茶屋 13:30~15:30 定員30名※要予約 中止
2/7	2/8 ●囲碁将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎 中止	2/9 ●にこにこⅡ 10:00~11:30	2/10 ●みんなで3B体操 10:00~11:30 200円/回	2/11	2/12 ●ぶらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 Enjoy親子英語 300円/回	2/13
2/14	2/15 休館日 ◎キレイにし隊 9:00~10:00	2/16	2/17	2/18	2/19 ◎げんきde笑 10:00~11:00 定員25名※要予約	2/20 ●楽々ヨガ 17:30~18:30 300円/回
2/21	2/22 ●みんなで3B体操 10:00~11:30 200円/回 ●囲碁将棋サロン 13:00~17:00 ●ささカフェ 13:30~15:30	2/23 ●ケアラースカフェ聴 13:30~15:00	2/24 ●栗木サロン 13:30~15:30 場所 (株)SYCモデルルーム	2/25	2/26	2/27 ●ささこ広場 10:00~11:30 ●よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋
2/28	3/1 ●囲碁将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	3/2 ◎お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:00	3/3 ◎げんきのわ 14:00~15:30 定員20名※要予約	3/4 ●かおるカフェ 13:30~16:00 珈琲1杯:200円	3/5	3/6 ◎たけのこ茶屋 13:30~15:30 定員30名※要予約 ゲスト:ギター純情クラブ
3/7	3/8 ●囲碁将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	3/9 ●にこにこⅡ 10:00~11:30	3/10 ●みんなで3B体操 10:00~11:30 200円/回	3/11	3/12 ●ぶらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 Enjoy親子英語 300円/回	3/13
3/14	3/15 休館日 ◎キレイにし隊 9:00~10:00	3/16	3/17	3/18	3/19 ◎げんきde笑 10:00~11:00 定員25名※要予約	3/20
3/21	3/22 ●みんなで3B体操 10:00~11:30 200円/回 ●囲碁将棋サロン 13:00~17:00 ●ささカフェ 13:30~15:30	3/23 ●肩腰膝予防体操 13:00~13:50 ●ケアラースカフェ聴 13:30~15:00	3/24 ●栗木サロン 13:30~15:30 場所 (株)SYCモデルルーム	3/25	3/26	3/27 ●ささこ広場 10:00~11:30 ●よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋
3/28	3/29 ●囲碁将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	3/30	3/31	4/1 ●かおるカフェ 13:30~16:00 珈琲1杯:200円	4/2	4/3 ◎たけのこ茶屋 13:30~15:30 定員30名※要予約

地域ケアプラザにご相談の為、来所される場合は、事前にお電話をお願いいたします

◎: 申込必要

天候等都合により日程を変更・中止にすることがございます

会場・問合せ先 上笹下地域ケアプラザ ☎769-0240
[URL]http://www.kamisasage.com

上笹下地域ケアプラザ広報



令和 3年 2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/

ふるさと 第58号

講演会/イベントなど 【お申込み/お問合せ】上笹下地域ケアプラザ ☎ 769-0240



新年あけましておめでとうございます。
昨年から新型コロナウイルス感染症に伴い、新しい生活スタイルが求められるなど
これまでにない生活を余儀なくされました。感染への不安、様々なことに対して気に
病む事も多いと思いますが、少しでも早い終息を願うばかりです。
今年は、嬉しいこと楽しいこと幸せなことがギュウ（牛）っと詰まった年になります
よう、職員一同頑張ってまいりますので、宜しくお願い致します。

所長 根本 ゆう子



2021年 げんきのわ

◆ 日 時 : 2021年3月3日水曜日
14:00~15:30

◆ 申 込 : 要予約
◆ 参加費 : 無料
◆ 定 員 : 20名

◆ 持ち物 : 室内履き・飲み物
自分の『体力』『血流』を測定して
健康について考えてみませんか?
『動脈硬化』についてのお話もあります
【共 催】上笹下地区保健活動推進委員会
【協 力】日本調剤関内薬局



※動きやすい服装で
お越しください

緊急事態宣言発出に伴い、掲載内容につきまして中止または変更になる場合
がございますので事前にお電話にてご確認をお願いいたします
なお、緊急事態宣言解除日までは、20時の閉館とさせていただきます

2021年 げんきde笑

◆ 日 時 : 2021年4/16・5/21・6/18
第3金曜日 10:00~11:00

◆ 申 込 : 要予約
◆ 参加費 : 無料
◆ 定 員 : 25名
◆ 対 象 : 地域の方どなたでも
椅子に座って行う楽しい健康体操です



2021年 Enjoy親子英語

◆ 日 時 : 4月~毎月第2金曜日
10:00~11:00 (5~10分休憩あり)

◆ 申 込 : 不要
◆ 参加費 : 1回1組 300円
◆ 対 象 : 未就学児とその保護者
◆ 講 師 : 石井 アキ氏
お子さまと一緒に歌ったり、手遊び
しながら英語のリズムを学びます



生活支援
コ－ネクターより

～栗木サロン便り～

毎月第4水曜日 13:30～15:30

12/23 ケアプラザの職員が『エンディングノート講座』を開催しました

合間にストレッチ体操



介護予防体操や作品づくり、ミニ講座等も実施しています。お近くの方は是非お越しください

場所：(株)SYC モデルルーム

★ (栗木2丁目ハイタウン入口信号そば)

たけのこ茶屋



R2.12.5 (土)

ゲスト：ビッグ・リーフさん

ギター演奏の美しい音色に、とても癒されました

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



毎月様々な事業を開催！ご参加お待ちしております！

※裏面のカレンダーもご利用ください！

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

お庭隊



R2.12.1 (火)

11月に種をまいた『さやえんどう』と『春菊』がスクスク育っています

・毎月第1火曜日13:00～15:00 要申込

氷取沢地区
こども食堂運営委員会

氷取沢に
サンタがやって来る♡

良い子に
プレゼントを配ります♡

氷取沢地区の小学校以下の子供なら誰でも貰えます。

場所：パークハイツ管理棟
日：2020年12月26日(土)
時間：パークハイツの子供 13:00～14:00
興人・パイロットの子供 14:00～14:30
氷取沢町の子供 14:30～15:30

注意事項 ①マスクを必ず掛けてきて下さい。
②未就学児は保護者が同伴して下さい。
③受付で台帳に名前と住所を記入して頂きます。不明の場合は受付ません。

R2.12.26 (土)
こども食堂運営委員会の皆さんが
地域の子供達にプレゼントして
下さいました

プレゼントを受け取っている子ども達の嬉しそうなお顔が印象的でした

ボランティアさん募集

- ・ケアプラザのお庭づくり (お休みの場合あり)
毎月第1火曜日 13:00～15:00
- ・かおるカフェのお手伝い
毎月第1木曜日 13:30～16:00
- ・ケアプラザのお掃除のお手伝い
毎月第3水曜日 9:00～10:00
- ・ケアプラザでの作品展示 (絵や写真など)
各月初～月末

近隣介護施設でのお話相手や演奏などの趣味活動を生かしたボランティアにご興味のある方は、ケアプラザまでご連絡ください

子育て★広場

「ぷらっと遊ぼう&Enjoy親子英語」

毎月第2金曜日 10:00～11:30

- ・ぷらっと遊ぼう 10:00～11:30 自由遊び広場
- ・Enjoy親子英語 10:00～10:45

参加費 300円/組

Enjoy親子英語は広いお部屋で、歌ったり手遊びしながら英語のリズムを学べ、英語に親しみながら体を動かします♪

※2021年4月からは、Enjoy親子英語のみになります
詳細は表面をご覧ください



11/11 講座:「介護保険制度について」
「コグニサイズ」



11/11～「かいごフェス」を開催いたしました！地域のサービス事業所さんには力作のPRポスターを、講座には多くの方のご参加をいただきました！



11/14 終活準備講座
「最期まで自宅で過ごす為の心得」



イベントレポート



11/15 終活準備講座
「知っておくと得をする葬儀のあれこれ」



ご協力ありがとうございました！

ケアプラザは身近な相談窓口です！お電話・窓口で、お気軽にご相談ください！☎769-0240

〈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水曜日及び年末年始 (12/29～1/3)

