

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

日	月	火	水	木	金	土
8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 	・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	・お庭隊 休み	・スマホ相談室 (要予約)	・かおるカフェ 13:30～15:30 	・夏休み わくわくびっ子ルーム 10:00～11:00 (要予約) 0歳～未就学児とその保護者	・たけのこ茶屋 13:30～15:30 定員30名(要予約) ゲスト「華の会」さん 
8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
山の日 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	振替日 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	・にこにこⅡ 10:00～11:30	・みんなで3B体操 10:00～11:30 参加費200円		・Enjoy親子英語 休み	
8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
休館日 ・キレイにし隊 9:00～10:00	・はつらつ 介護予防講座 第3回 10:00～12:00	・スマホ相談室 (要予約)	・かおるカフェ 13:30～15:30 (株)SYCモデルルーム	・げんきde笑 10:00～11:00 定員25名(要予約)	・楽々ヨガ 17:30～18:30 参加費300円 	・よりどりみどり 13:30～15:30 スマホ、パソコン相談 
8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
・ささカフェ 休み ・みんなで3B体操 10:00～11:30 参加費200円 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00	・ケアラース・カフェ憩 13:30～15:00	・栗木サロン 13:30～15:30 (株)SYCモデルルーム				・よりどりみどり 13:30～15:30 スマホ、パソコン相談
8/29	8/30	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4
・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 			・スマホ相談室 (要予約)	・かおるカフェ 13:30～15:30 		・たけのこ茶屋 13:30～15:30 定員30名(要予約) ゲスト「エルコンプリオ」さん
9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
・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 13:00～15:00 花、野菜を育てて交流 	・みんなで3B体操 10:00～11:30 参加費200円	・Enjoy親子英語 10:00～11:00 参加費300円 未就学児 			
9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18
・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	・にこにこⅡ 10:00～11:30 	・スマホ相談室 (要予約)	・げんきde笑 10:00～11:00 定員25名(要予約) 	・楽々ヨガ 17:30～18:30 参加費300円		
9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25
休館日 敬老の日 ・キレイにし隊 9:00～10:00	・はつらつ 介護予防講座 第4回 10:00～12:00	・栗木サロン 13:30～15:30 (株)SYCモデルルーム	秋分の日			・よりどりみどり 13:30～15:30 スマホ、パソコン相談 
9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2
・みんなで3B体操 10:00～11:30 参加費200円 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 ・ささカフェ 13:30～15:30 参加費200円	・ケアラース・カフェ憩 13:30～15:00					・たけのこ茶屋 13:30～15:30 定員30名(要予約) ゲスト「地域の子どものための ピアノ演奏」 

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/>

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

上笹下地域ケアプラザ広報

ふるさと 第61号

令和 3年 8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/>

楽々ヨガ

- 日 程：8月21日(土)
※毎月第3土曜日
- 時 間：17:30～18:30
- 対 象：どなたでも
- 申 込：不 要
- 参加費：300円/回
- 持ち物：ヨガマット
フェイスタオル
- 講 師：あべ かおり 氏
次回【9月18日(土)】



たけのこ茶屋

地域の皆さまが気軽に
足を運べる交流の場

- 日 程：8月7日(土) ※毎月第1土曜日
- 時 間：13:30～15:30
- 対 象：どなたでも
- 参加費：無 料
- ゲスト：「華の会」さん (予約受付中)
- 定 員：30名
- 申 込：必 要

踊り「おわら風の盆」をはじめ、
東京音頭・花笠音頭・炭坑節など
夏を楽しみませんか
次回【9月4日(土)】
8月9日(月)～予約開始
ゲスト：「エル・コンプリオ」さん



みんなで3B体操

3Bとはボール・ベルター・ベルの
頭文字。3つの道具を使って、無理なく
楽しくできる体操です

- 日 程：8月11日(水)・8月23日(月)
※毎月第2水曜日、第4月曜日
- 時 間：10:00～11:30
- 対 象：どなたでも
- 参加費：200円/回
- 持ち物：室内履き
- 講 師：(公社)3B体操協会指導者
遠渡 常美 氏

よりどりみどり

スマホ・パソコン操作
お困りの方、気軽にご相談下さい

- 日 程：8月28日(土) ※毎月第4土曜日
- 時 間：13:30～15:30
- 対 象：どなたでも
- 申 込：不 要
- 参加費：無 料
- 講 師：富安 浩 氏
「パソコンくら」メンバーの皆さん
次回【9月25日(土)】



8月の「お庭隊」「Enjoy親子英語」
「ささカフェ」は休みになります

利用時の手指消毒・検温
マスク着用スリッパ持参の
ご協力をお願いいたします

掲載内容につきましては、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 上笹下地域ケアプラザ☎769-0240

募集中事業紹介

にこにこⅡ

広い部屋で伸び伸び遊べます
パパ・ママもちょっとひと息

- 日程：8月10日（火）
9月14日（火）
※ 毎月第2火曜日
- 時間：10：00～11：30
- 申込：不要
- 対象：未就学児とその保護者



主催 上笹下地区
社会福祉協議

Enjoy 親子英語



- 日程：9月10日（金）
※ 毎月第2金曜日
- 時間：10：00～11：00
- 申込：不要（先着10組）
- 参加費：300円/1回1組
- 対象：未就学児とその保護者

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
学べ英語に親しみながら体を
動かします



栗木サロン



- 会場：（株）SYCモデルルーム
栗木2丁目「ハイタウン入口」信号近く
 - 日程：8月25日（水）
9月22日（水）
※ 毎月第4水曜日
 - 時間：13：30～15：30
- 元氣ジムさんによる体操や「介護予防講座」
「脳トレゲーム」など役に立つ催しや、おしゃべりを楽しみながらリフレッシュしに
いらっしゃいませんか
- 協力：（株）エスワイシー



ケアラース・カフェ～憩～ 介護者のつどい

- 日程：8月24日（火）
9月28日（火）
※ 毎月第4火曜日
 - 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、またこれから介護をする予定の方
お互いの体験や日々の思いなどを
ゆったりとおしゃべりをして
気分転換を図りませんか？



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
お気軽にご相談下さい

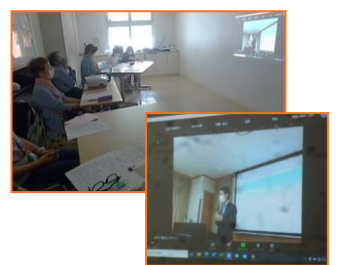
※無料 事前に申込みが必要です
協力医：土屋内科医院 院長
土屋 肇 先生



屏風ヶ浦
CP 配信

いきいきシニア講座 ～認知症を学ぶ～

6月22日（火）地域の方々と一緒に初
めてZOOMオンライン講座を受けました
内容『忘れても心は生きている
～認知症の妻との日々～』
若年性認知症の奥様を介護されており
認知症を隠すことなく周りに伝える事で
多方面からの支援を
受けられたという
ご自身の経験など
とても参考になる
講座でした



ささカフェ～お知らせ

2021年8月・12月休み

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活用ください！

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

事業報告

レッスン体験教室



6月8日・15日
22日・29日（火）
水彩画団体「笹華会」の
講師 矢作 義信氏にご協力
頂き全4回行いました
「勉強になった」「続けて
活動したい」など皆さま
有意義な時間を満喫され
7月からサークル活動に
参加される方もいらっしゃいます



たけのこ茶屋

7月3日（土）ゲスト
パントマイム「ジーコ」さん
ジーコさんの回したお皿を棒に
のせたり、手品に参加したり
皆さまの楽しそうな笑顔が
みられました



お庭隊

- 6月1日（火）
ひまわり
ゴーヤ
きゅうりの
苗を植え
きゅうりは
収穫を
始めました
 - 日程：9月7日（火）
※ 毎月第1火曜日
 - 時間：13：00～15：00
- お花や野菜を育てることが好きな方
一緒に始めてみませんか



7月6日（火）
ペンタス
スーパーランタナ
季節の花を植えました

地域活動紹介

学援隊さん

毎日、登下校時に通学路の横断歩道に立って
子供たちの見守りをを行っています
さわの里小学校児童の安全・防犯のために
雨の日も活動されています



★ 参加のお申込みは ☎ 769 - 0240 お気軽にお電話下さい ★

〈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月曜日及び年末年始（12/29～1/3）

新型コロナウイルス
感染症に伴い
閉館時間を変更する
場合がございます

