

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

日	月	火	水	木	金	土
9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2
	・みんなで3B体操【中止】 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20名(要予約) ゲスト「地域の子ども達の ピアノ演奏」 
10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
	・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	・スマホ相談室 (要予約)	・かおるカフェ(無料) 13:30～15:30 	・Enjoy親子英語 10:00～11:00 参加費300円 未就学児	
10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
	・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		・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 
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
	休館日 ・キレイにし隊 9:00～10:00		・スマホ相談室 (要予約) 		・わくわくちびっ子ルーム 10:00～11:00 (要予約) 0歳～未就学児と その保護者	・よりどりみどり 13:30～15:30 スマホ・パソコン相談 
10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
	・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	・はつらつ 介護予防講座 第5回 10:00～12:00 ・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		・わくわくちびっ子ルーム 10:00～11:00 (要予約) 0歳～未就学児と その保護者 	
10/31	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
	・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 13:00～15:00 花・野菜を育てて交流	文化の日 ・スマホ相談室 (要予約)	・かおるカフェ(無料) 13:30～15:30 		・たけのこ茶屋 13:30～15:30 定員20名(要予約) ゲスト「ビッグ・リーフ」さん
11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13
	・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 10:00～11:00 参加費300円 未就学児 	
11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
	休館日 ・キレイにし隊 9:00～10:00	・はつらつ 介護予防講座 第6回 10:00～12:00	・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
11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27
	・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	勤労感謝の日 ・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			・作品展 10:00～ ・よりどりみどり 13:30～15:30 スマホ・パソコン相談
11/28	11/29	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4
・作品展 15:00 まで	・囲碁将棋サロン 13:00～17:00		・スマホ相談室 (要予約) 	・かおるカフェ(無料) 13:30～15:30		・たけのこ茶屋 13:30～15:30 定員20名(要予約)

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62号

お申込・問い合わせ
上笹下地域ケアプラザ ☎769-0240

わくわく ちびっ子ルーム 第2弾

- 日程：10月22・29日(金)
- 時間：10:00～11:30
- 申込：必要
- 対象：未就学児とその保護者
- 定員：15組(先着順)
- 参加費：無料

プラレール,おままごと,ブロックなど
広いスペースで自由に遊ぶことができます。
親子で一緒に楽しみませんか

※対象外の
兄弟参加については要相談

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

スマホ相談室

- 毎月第1、3水曜日 13:00～
- 日程：10月6・20日(水)
- 申込：必要(1日3名)
- お一人50分 個別対応
- 相談料：無料
- 講師：富安 浩氏
(パソコンさくら)

買ったけど使い方が分らない
写真やLINE機能を使ってみたい
など気軽にご相談下さい

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

令和 3年 10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/

作品展

作品展にあなたの作品を
展示しませんか

日時：11月27日(土) 10:00～
28日(日) 15:00

作品大募集

- 申込受付期間
11月2日(火)～11月20日(土)
- 作品搬入期間
11月21日(日)～11月26日(金)
- ※作品はお一人様2点まで(3点以上の場合応相談)
絵画・写真 12号(606mm×500mm)以下
その他の作品(500mm×500mm)以下

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
- 毎月第4水曜日
- 日程：10月27日(水)
- 時間：13:30～15:30
- 申込：不要

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



募集中事業紹介

ささかフェ 誰もがホッとできる場所

地域住民が中心となって運営しています

- ◆ 毎月第4月曜日
 - ◆ 日程：10月25日（月）
 - ◆ 時間：13：30～15：30
 - ◆ 対象：どなたでも
 - ◆ 申込：不要
 - ◆ 参加費：200円（お菓子、飲み物）
- 認知症のことや介護のことについて色々お話ししませんか？ みんなで楽しく脳トレしたり歌ったりします
主催：ささかふえ実行委員会
【次回 11月22日（月）】

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 氏

包括支援センターより

新型コロナウイルス感染症について

毎日のようにコロナウイルスの新規陽性者が増えています
ワクチン接種は済みましたか？
現在日本ではデルタ株が流行しています。皆さんが打った
コロナウイルスワクチンの抗体では感染を予防するほどの十分な量の抗体が
できていない方もいると思いますが、ワクチンで重症化は防げると言われています
ワクチン接種がまだの方は、かかりつけ医に相談してみましょう
このような状況はいつまで続くか分かりませんが、**密を避け、マスクを着用し、手洗い**
などの感染症対策を続けていきましょう

※介護保険の申請や相談はケアプラザで行うことができます

ケアプラザに来られる際は電話をしてからお越しください



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

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

- ◆ 毎月第4土曜日
 - ◆ 日程：10月23日（土）
 - ◆ 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
- 「パソコンさくら」メンバーの皆さん
【次回 11月27日（土）】



ケアラース・カフェ～憩～ 介護者のつどい

- ◆ 毎月第4火曜日
- ◆ 日程：10月26日（火）
- ◆ 時間：13：30～15：00
- ◆ 申込：不要

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？

【次回 11月23日（火）】



事業報告

わくわくちびっ子ルーム

8月6日、13日（金）10：00～11：30

たくさんの未就学子どもたちとお母さん方が参加されました
広いスペースを使って、プラレールやおままごと、ブロック、風船、
ぬりえなど、色々なおもちゃで楽しそうに過ごされていました



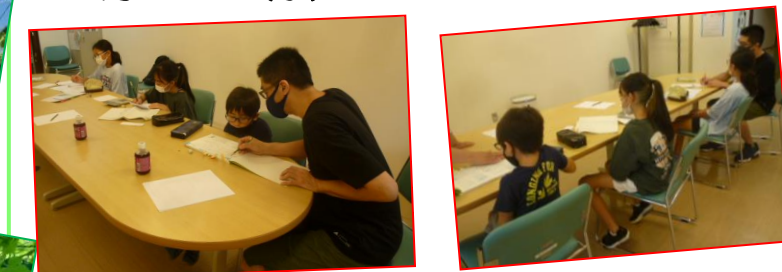
お庭隊

- ◆ 毎月第1火曜日 13：00～15：00
 - ◆ 日程：10月5日（火）
- 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
6月に植えたゴーヤは大きく育ち、たくさん収穫できました
【次回 11月2日（火）】



サマー学習サポートルーム

8月18日（水）10：00～12：00



小学2年生～6年生の子ども達が参加されました
「磯子自然村」の教員免許を持つ職員がボランティアで学習支援を行いました

★ 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

