

上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1/30	1/31 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 	2/1 ・貸館予約受付 10:00～ ・お庭隊 ※雨天中止 13:00～15:00 花・野菜を育てて交流	2/2 ・スマホ相談室 (要予約)	2/3 ・かおるカフェ 13:30～15:30 	2/4	2/5 ・たけのこ茶屋 13:30～15:30 定員20名(要予約) ゲスト「水取沢高等学校 ボランティア部」さん 
2/6	2/7 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	2/8 ・にこにこⅡ 10:00～11:30 	2/9 ・みんなで3B体操 10:00～11:30 参加費200円	2/10	2/11 建国記念の日 ・Enjoy親子英語 10:00～11:00 要予約(web) 参加費300円 未就学児	2/12 ・シニアライフ講座 「成年後見制度について」 13:30～15:30 定員30名(要予約)
2/13	2/14 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	2/15 ・はつらつ 介護予防講座 第9回 10:00～12:00 ※申込み受付は終了して います	2/16 ・スマホ相談室 (要予約)	2/17	2/18 ・げんきde笑 10:00～11:00 定員20名 要予約(web又は電話)	2/19 ・楽々ヨガ 17:30～18:30 参加費300円 
2/20	2/21 休館日 ・キレイにし隊 9:00～10:00	2/22 ・ケアラース・カフェ憩 13:30～15:00	2/23 天皇誕生日 ・栗木サロン 13:30～15:30 (株)SYCモデルルーム	2/24	2/25 ・わくわくちびっ子ルーム 10:00～11:30 定員20組 要予約(web) 2/2予約開始 	2/26 ・よりどりみどり 13:30～15:30 スマホ・パソコン相談
2/27	2/28 ・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	3/1 ・貸館予約受付 10:00～ ・お庭隊 ※雨天中止 13:00～15:00 花・野菜を育てて交流	3/2 ・げんきのわ 13:30～16:00 定員30名(要予約) ・スマホ相談室 (要予約)	3/3 ・かおるカフェ 13:30～15:30 	3/4	3/5 ・たけのこ茶屋 13:30～15:30 定員20名(要予約) ゲスト「上中里ハーモニカ」さん
3/6	3/7 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	3/8 ・にこにこⅡ 10:00～11:30	3/9 ・みんなで3B体操 10:00～11:30 参加費200円	3/10	3/11 ・Enjoy親子英語 10:00～11:00 要予約(web) 参加費300円 未就学児 	3/12
3/13	3/14 ・囲碁将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 	3/15	3/16 ・健口講演会 13:30～14:30 定員20名(要予約) 対象65歳以上の方 ・スマホ相談室 (要予約) 	3/17	3/18 ・げんきde笑 10:00～11:00 定員25名 要予約(web又は電話) 	3/19 ・楽々ヨガ 17:30～18:30 参加費300円
3/20	3/21 休館日 春分の日 ・キレイにし隊【休み】	3/22 ・ケアラース・カフェ憩 13:30～15:00	3/23 ・栗木サロン 13:30～15:30 (株)SYCモデルルーム	3/24	3/25	3/26 ・よりどりみどり 13:30～15:30 スマホ・パソコン相談 
3/27	3/28 ・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	3/29	3/30 	3/31	4/1 ・貸館予約受付 10:00～ 	4/2 ・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
所される場合には、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64号

令和4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

横浜市磯子区氷取沢町 60-17

〔TEL〕045-769-0240

〔FAX〕045-769-0242

〔URL〕<http://www.kamisasage.com/>

あけましておめでとうございます

今年は寅年です。寅という字をみて「フーテンの寅次郎」を
思い出すのは昭和世代だけでしょうか？

今年は寅次郎のように自由に旅行ができたり、様々な事にトライ（虎い）

出来る一年にしていきたいですね

本年もよろしくお願いいたします

上笹下地域ケアプラザ 所長 根本 ゆう子

シニアライフ講座 ～成年後見制度について～

司法書士から学ぶ！
備えておきたい基礎知識

令和4年2月12日(土) 13:30～15:30

講師：田中 弘毅 氏(田中司法書士事務所)

- ◆ 申込み：要予約 ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：室内履き

げんきのわ

令和4年3月2日(水)
13:30～16:00

- ◆ 定 員：20名
- ◆ 申込み：要予約
- ◆ 対 象：どなたでも
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：室内履き

飲み物(水分補給)

体力測定・歩行力測定をして
自分の健康づくりに役立てま
しょう

共催：上笹下地区保健活動
推進員会
協力：ビーアウェイク

健口講演会

～お口の健康は
元気の基本～

令和4年3月16日(水)
13:30～14:30

講師：サカモト歯科医院
院長 坂本 揺子 氏

- ◆ 定 員：20名
 - ◆ 申込み：要予約
 - ◆ 対 象：65歳以上の方
 - ◆ 参加費：無料
 - ◆ 持ち物：室内履き
- ※講座終了後、希望される方は
個別相談の時間があります

わくわく ちびっ子ルーム

令和4年2月25日(金)
10:00～11:30

- ◆ 定 員：20名
- ◆ 申込み：要予約【Web】
- ◆ 対 象：未就学児と
保護者
- ◆ 参加費：無料

プラレール、おもちゃと、
ブロックなど広いスぺ
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
2月2日予約開始

お申込み・お問合せ 上笹下地域ケアプラザ ☎769-0240

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

利用時の手指消毒・検温・マスク着用のご協力をお願いいたします



地域活動交流より

- ① 「Enjoy 親子英語」「わくわくちびっ子ルーム」のお申し込みは、引き続き【web】からの予約受付となります
(新規参加者を除く)
- ② 「げんき de 笑」は、【web】と【電話】の二通りの予約受付となりますが
web からの予約に限り
体操終了後予約可能
(新規参加者を除く)



栗木サロン

栗木 2 丁目
(株)SYC モデルルーム

日 程：2 月 23 日 (水)
3 月 23 日 (水)

※毎月第 4 水曜日

- ❖ 時 間：13：30～15：30
- ❖ 申込み：不 要
- ❖ 参加費：無 料



「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
いらっしやいませんか

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 医院長
土屋 肇 氏



包括支援センターより

上笹下地域包括支援センターでは身体状況等の変化で日常生活に支援を求められる方（65 歳以上または特定
疾病のある 40 歳以上 65 歳未満の方）の介護保険の申請代行をお手伝いしております。

近年介護業界は人材不足や高齢化などさまざまな問題を抱えています。それに加えコロナ禍で、各事業者の方
達は厳しい状況の中サービスを提供しております。3 年毎に制度改正がある介護保険の現状についてもお話し
できる機会等も、提供していけたらと考えております。コロナ禍ですが、出来るだけ体を動かし日々介護予防
に努めましょう！

まずは困りごと等あったらお気軽にご相談ください。

担当職員が外出等していることもあるので、来所の際は事前にご連絡いただくと助かります。



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

Enjoy 親子英語

日 程：2 月 11 日 (金)
3 月 11 日 (金)

※毎月第 2 金曜日

- ❖ 時 間：10：00～11：00
- ❖ 申込み：要予約【web】
- ❖ 参加費：300 円/1 回 1 組
- ❖ 対 象：未就学児と保護者

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



ケアラース・カフェ憩

日 程：1 月 25 日 (火)
2 月 22 日 (火)

※毎月第 4 火曜日

- ❖ 時 間：13：30～15：00
- ❖ 申込み：不 要

介護の体験や
日々の思いなど
をお話して
気分転換を図り
ませんか



12 月 28 日はお正月飾りを
作りました
(松・コトツナフラワー
唐辛子・サンキライ)
講師： 杉本 妙子 氏



11 月 27・28 日 作品出展の皆さま、ご協力ありがとうございました
二日間、たくさんの来館者さまで賑わいました
※尚、展示された作品は地域ケアプラザホームページにて閲覧できます

たけのこ茶屋

12 月 4 日

ゲスト「横浜シルバースターズ」さん
迫力ある生バンド演奏に
感動しました



サンタさんから
日頃の感謝を込めて
クリスマス
プレゼント



〈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)

