

# ご近所体操で体を動かそう！

雨天中止となります。  
自由参加のため保険未加入となります。  
お気軽にご参加ください。

ご近所体操 二本松公園 (二本松 4-16)  
日時：毎月第1・第3木曜 10:00~

ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園 (二本松 1-28)  
日時：毎月第1・第3水曜 10:00~

ご近所体操ななかまど 二本松さくら公園 (二本松 3-17)  
日時：毎月第1月曜 14:00~

ご近所体操シオン 相原児童遊園 (二本松 4-8)  
日時：毎月第1・第3火曜 10:00~

ご近所体操 田通公園 (相原 3-13)  
日時：毎月第2・第4火曜 9:00~

ご近所体操 橋本元木公園 (橋本 8-21)  
日時：毎月第2・第4金曜 10:00~

ご近所体操森下子ども広場 (相原 6-24)  
日時：毎月第2・第4金曜 9:00~

老人クラブ 昭和会でも、グラウンドゴルフの前にラジオ体操を行っています。是非ご参加ください！  
場所：日枝前公園 (二本松 3-3) 日時：毎週木曜日 9:00~

## 元気シニアのための体操教室 わくわくクラブの募集



### わくわくクラブ相原・湘北

日時：毎月第1木曜日  
時間：13:30~15:00  
場所：湘北病院3階  
(3階までは階段をご利用頂きます)  
定員：40名程度 (お申し込み順)  
対象：運動に支障のない65歳以上の方  
持ち物：汗ふきタオル、飲物、上履き  
費用：無料

### わくわくクラブ相原・二本松

日時：毎月第3木曜日  
時間：10:00~11:30  
場所：ポーナビール二本松 別館  
定員：20名 (お申し込み順)  
対象：運動に支障のない65歳以上の方  
持ち物：汗ふきタオル、飲物、上履き  
費用：半年1500円 (保険代込み)

## グループで、いきいき百歳体操を始めませんか？

4グループ活動中♪

高齢者の筋力向上を目的に高知県で考案された体操です。DVDで体操の映像を見ながら、手首や足首に重りのバンドを巻いて、椅子に座ってゆっくり手足を動かします。バンドやDVD等は相模原市から借用できます。

#### ●活動の条件

- ①65歳以上のグループ(5人以上)
- ②週1~2回の活動可能なこと
- ③TV、DVDプレイヤー等の必要物品と会場を準備できること

紙面についての申込・問合せは相原高齢者支援センターまで TEL703-5088

# JOY じょいふる あいはら 4月・5月

相原高齢者支援センター  
相模原市緑区二本松3-4-7  
電話:042-703-5088 FAX:042-703-5089  
月~土 8:30~17:30(日曜、祝祭日休み)



偶数月発行 vol. 25

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

### 北警察署から

### 春の全国交通安全運動

平成30年4月6日(金)~4月15日(日)

4月10日(火)「交通事故死ゼロを目指す日」です



栗の里じょいふる農園が新しくなります。

その名も「にぎわい栗の里農園」です！

平成27年4月13日に開園したじょいふるカフェ会の「栗の里じょいふる農園」。4年目を迎える今年、代表が栗の里オーナー笹生さんに代わり、「にぎわい栗の里農園」として、新たにスタートします！  
新しくなった「にぎわい栗の里農園」どうぞよろしくお願ひします！

日時：毎月 第2、4月曜日 9:00~11:00

※雨天中止です。(各自で判断願ひます)

場所：「レストラン栗の里」向い側の畑 他

年会費：400円 (保険代・種子等代)

参加費：100円 (毎回)

定員：50名 (登録順となります)



参加者募集中！！

家族介護教室

## 相原元気塾が開校！！

### 塾生を募集します！（無料です）

平成30年5月より、各テーマについて講師の方にお話をしてもらいます。  
暮らしや体に関することを一緒に学びませんか？

日程	テーマ	講師
5/23(水)	正しい薬の飲み方	相原薬局 田畑 涼氏
7/25(水)	熱中症について	相原高齢者支援センター 本間明子
9/26(水)	暮らしに役立つ福祉用具	アビリティーズ 須永 光博氏
11/29(木)	心の健康について	つばさクリニック 鈴木 智広氏
1/23(水)	肩こり・腰痛について	相原病院理学療法士 加藤 貴徳氏

時間：上記日程で、全て10:00~11:00となります。

場所：相原高齢者支援センター交流スペース

定員：20名 参加費用：無料

※日程や講演内容は変更する場合がございますことご了承ください。  
すべての日程に参加できない場合でも、ご参加頂けます。



日	曜	行事	開始時間	日	曜	行事	開始時間
1	日			1	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
2	月	出張相談窓口 相原病院 ご近所体操ななかまど さくら公園 ジョイフル歌唱会 支	10時～ 14時～ 13時半～	2	水	だいわ花壇の会 大和製罐 ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	9時～ 10時～
3	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～	3	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
4	水	だいわ花壇の会 大和製罐 ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	9時～ 10時～	4	金	二本松にここサロン 町	10時～
5	木	ご近所体操 二本松公園	10時～	5	土		
6	金	二本松にここサロン 町	10時～	6	日		
7	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～	7	月	出張相談窓口 相原病院 ご近所体操ななかまど さくら公園 ジョイフル歌唱会 支	10時～ 14時～ 13時半～
8	日			8	火	ご近所体操 田通公園	9時～
9	月	にぎわい栗の里農園 畑	9時～	9	水		
10	火	ご近所体操 田通公園	9時～	10	木	じょいふるカフェ 支	10時～
11	水			11	金	ご近所体操 森下子ども広場 ご近所体操 橋本元木公園	9時～ 10時～
12	木	じょいふるカフェ 支	10時～	12	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
13	金	ご近所体操 森下子ども広場 ご近所体操 橋本元木公園	9時～ 10時～	13	日		
14	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～	14	月	にぎわい栗の里農園 畑	9時～
15	日			15	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
16	月			16	水	だいわ花壇の会 大和製罐 ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	9時～ 10時～
17	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～	17	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
18	水	だいわ花壇の会 大和製罐 ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	9時～ 10時～	18	金	二本松にここサロン 町	10時～
19	木	ご近所体操 二本松公園	10時～	19	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
20	金	二本松にここサロン 町	10時～	20	日		
21	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～	21	月		
22	日			22	火	ご近所体操 田通公園	9時～
23	月	にぎわい栗の里農園 畑	9時～	23	水	相原元気塾	10時～
24	火	ご近所体操 田通公園	9時～	24	木	じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ)	10時～
25	水			25	金	ご近所体操 森下子ども広場 ご近所体操 橋本元木公園	9時～ 10時～
26	木	じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ)	10時～	26	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
27	金	ご近所体操 森下子ども広場 ご近所体操 橋本元木公園	9時～ 10時～	27	日		
28	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～	28	月	にぎわい栗の里農園 畑	9時～
29	日			29	火		
30	月			30	水		
31	火			31	木		

※地域内で「いきいきサロン相原」「相原お茶べり会」「いきいきサロン二本松集会所」も開催しています。

町；二本松町内会会館  
集；二本松自治会集会所  
合；緑合同庁舎  
畑；「栗の里」向い側  
支；相原高齢者支援センター



## 定期開催のご案内



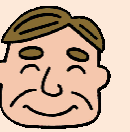
### じょいふるカフェ

日時：毎月 第2木曜日 10:00～  
内容：体操や介護予防の講座を実施します。  
場所：相原高齢者支援センター  
参加費：200円  
4月12日 認知症予防講座  
5月9日 編み物教室



### じょいふるオレンジカフェ (認知症カフェ)

日時：毎月 第4木曜日 10:00～  
内容：日頃の介護の悩みを話しあい、ほっとする場です。  
場所：相原高齢者支援センター  
参加費：200円  
4月26日 座談会  
5月24日 認知症介護の為の福祉用具  
講師：フランスベッド株式会社 日高氏



### だいわ花壇の会

花壇作りを通して交流をしています。  
日時：毎月第1・第3水曜日 9:00～  
(4月4日、18日、5月2日、16日)  
(※雨天中止)  
場所：大和製罐(株)グラウンド  
参加費：保険代として年間350円



### ジョイフル歌唱会

皆さんで楽しく童謡などを歌う会です。  
日時：毎月第1月曜日 13:30～15:00  
(4月2日、5月7日)  
場所：相原高齢者支援センター  
対象者：75歳以上の方  
参加費：初回500円(保険代等)  
(本の必要な方は別途1000円かかります)  
※半年毎に500円保険代等を頂きます



### けせら会(小旅)

毎月第1水曜日に計画を立てる為の話し合いと、往復7時間程度で行ける距離の小さな旅を交互に実施しています。  
日時：4月にお出掛け、5月2日に話し合い  
場所：相原高齢者支援センター  
参加費：保険の他、交通費など実費



### 出張相談のお知らせ

介護保険、認知症のことなど、お気軽にご相談ください。  
日時：毎月第1月曜日  
(4月2日、5月7日)  
10:00～12:00  
場所：相原病院1階待ち合い室ロビー



### いきいきサロン二本松集会所

二本松集会所にて毎月第4土曜日の10時から開催されています。体操やレク等を通して楽しんでいます。  
日時：毎月第4土曜日 10:00～  
(4月28日、5月26日)  
場所：二本松集会所  
参加費：100円



### 二本松にここサロン

二本松町内会会館にて毎月第1・3金曜の10時から開催されています。歌や体操、レク等を通して楽しんでいます。  
日時：第1、第3金曜日 10:00～  
(4月6日、20日、5月4日、18日)  
場所：二本松町内会会館  
参加費：100円

