

ご近所太極拳、大好評開催中！

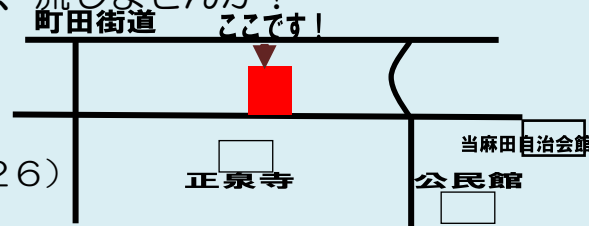
関口先生の熱心なご指導のおかげで、毎回大盛り上がりです。どなたでもご参加可能！一緒にいい汗、流しませんか？

※12月から曜日が変わります

日時：毎月第2水曜日（祝祭日除く）

時間：9:00～10:00

場所：相原八幡宮の横（相原6-5-26）



ご近所体操 森下子ども広場

日時：毎月第2・第4金曜日
時間：9:00～9:30
森下子ども広場（相原6-24）

ご近所体操 橋本元木公園

日時：毎月第2・第4金曜日
時間：10:00～10:30
橋本元木公園（橋本8-21）

ご近所体操 二本松公園

日時：毎月第1・第3木曜日
時間：10:00～10:30
二本松公園（二本松4-16）

ご近所体操 田通公園

日時：毎月第2・第4火曜日
時間：9:00～9:30
田通公園（相原3-13）

ご近所体操 シオン にご近所体操 ななかまど ご近所体操 はっぴー

日時：毎月第1・第3火曜日
時間：10:00～10:30
相原児童遊園（二本松4-8）

日時：毎月第1月曜日
時間：14:00～14:30
二本松さくら公園（二本松3-17）

日時：毎月第1・第3水曜日
時間：10:00～10:30
窪ノ淵公園（二本松1-28）

※ご近所体操は、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。
※ご近所はっぴー以外は、雨天・荒天は中止となります。
※ご近所二本松以外は、祝祭日以外の平日開催となります。

相原高齢者支援センターからのお知らせ

かたくりの会、結成されました☆

地域介護予防事業から、ウォーキンググループ「かたくりの会」が結成されました♪
開催日は不定期ですが、北公園や相原中央公園へとお出かけされ、秋の紅葉を楽しまれています。
相原高齢者支援センターは、今後も活動を応援して参ります☆



高齢者ランチ会、開催します♪

新町幼稚園協力のもと、介護予防事業から結成された「花の会」の皆さんで普段お1人で食事されている方を招いた食事会を開催する事となりました♪
日時：1月7日（月）11時～12時半程度
場所：新町幼稚園2F
対象者：75歳以上のお1人暮らしの方（申込制）

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 Tel 703-5088

JOY じょいふる あいはら 12月・1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

偶数月発行 vol. 28

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

こんにちは、相原高齢者支援センターです♪ 色鮮やかな紅葉が散り、雪のちらつく季節となりました。平成最後の年末年始、相原地域の皆さまは何をされますか？ 当センターでは寒さに負けず、様々な楽しいイベントを行って参りますので、ぜひぜひお気軽に立ち寄ってみてください。私達と一緒に、笑顔で冬を乗り切りましょう！

北警察署からのお知らせ

年末の交通事故防止運動スローガン



笑顔で年末

無事故で新年

北消防署からのお知らせ

消防署からの標語



忘れてない？

サイフにスマホに火の確認

相原高齢者支援センターからのお知らせ

いきいきサロン、にこにこサロン、大募集！！！！

いきいきサロン 二本松集会所

実年齢より10歳若く見られたらな……お待たせしました、いきいきサロンの出番です！ 体操、朗読、発声。いつまでも若々しくいるために、愉快的プログラムが盛りだくさん！ さらに、今話題の脳トレまで！？ 不滅の若さと元気を手に入れ、いきいきしましょう♪

日時：毎月第4土曜日

時間：10:00～

場所：二本松集会所

参加費：200円

12月22日 食事会

※1月の予定は未定です。

愉快で楽しい2時間を創造します！！



二本松にこにこサロン

音楽の世界へようこそ♪ にこにこサロンでは、熟練の演奏家を招き、生演奏を伴奏に楽しく合唱します。楽器はキーボードを始め、アコーディオン、オカリナ、尺八、大正琴とフルコース！ 来年はなんと、二胡も予定しております。素敵なメロディを聴いて、にこにこしませんか？

日時：毎月第1・第3金曜日 時間：10:00～
場所：二本松町内会会館

参加費：100円

12月7日 介護予防体操

12月21日 クリスマスパーティー

1月18日 脳トレトレーニング講座

※1月4日はお休みです。

運営委員も同時募集！ パソコンの得意な方、大歓迎です！！



12月 今月の予定 H31年1月

日	曜	行事	開始時間
1	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
2	日		
3	月	出張相談窓口 相原病院 ジョイフル歌唱会 支 ご近所体操ななかまどさくら公園	10時～ 13時半～ 14時～
4	火	ご近所体操シオン相原児童遊園	10時～
5	水	ご近所体操はっぴー窪ノ淵公園	10時～
6	木	ご近所体操 二本松公園 葉月クラブ(申し込み制) 支	10時～ 10時～
7	金	二本松にこにこサロン 町	10時～
8	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
9	日		
10	月	にぎわい栗の里農園 畑 あいあいサロン(申し込み制)支	9時～ 13時半～
11	火	ご近所体操 田通公園	9時～
12	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	9時～
13	木	じょいふるカフェ 支	10時～
14	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～
15	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
16	日		
17	月		
18	火	ご近所体操シオン相原児童遊園	10時～
19	水	ご近所体操はっぴー窪ノ淵公園	10時～
20	木	ご近所体操 二本松公園 葉月クラブ(申し込み制) 支	10時～ 13時～
21	金	二本松にこにこサロン 町	10時～
22	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
23	日		
24	月	にぎわい栗の里農園 畑 あいあいサロン(申し込み制)支	9時～ 13時半～
25	火	ご近所体操 田通公園	9時～
26	水		
27	木	じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ)	10時～
28	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～
29	土	相原高齢者支援センター仕事納め	
30	日		
31	月		

日	曜	行事	開始時間
1	火		
2	水		
3	木		
4	金	相原高齢者支援センター仕事始め	
5	土		
6	日		
7	月	ジョイフル歌唱会 支 ご近所体操ななかまどさくら公園	13時半～ 14時～
8	火	ご近所体操 田通公園	9時～
9	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	9時～
10	木	じょいふるカフェ 支	10時～
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	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
13	日		
14	月	あいあいサロン(申し込み制)支	13時半～
15	火	ご近所体操シオン相原児童遊園	10時～
16	水	ご近所体操はっぴー窪ノ淵公園	10時～
17	木	ご近所体操 二本松公園 葉月クラブ(申し込み制) 支	10時～ 13時半～
18	金	二本松にこにこサロン 町	10時～
19	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
20	日		
21	月	にぎわい栗の里農園新年会	14時～
22	火	ご近所体操 田通公園	9時～
23	水	あいほら元気塾 支	10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	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	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
27	日		
28	月	あいあいサロン(申し込み制)支	13時半～
29	火		
30	水		
31	木	葉月クラブ(申し込み制) 支	10時～

12/30～1/3 まで相原高齢者支援センターはお休みです

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

定期開催のご案内

にぎわい栗の里農園

日時：毎月 第2・4月曜日 9:00～
(雨天中止・天候等での日時変更あり)
内容：畑作業や収穫を通じた交流の場
場所：「レストラン栗の里」向い側の畑
参加費：年会費 400円 (保険代、種代など雑費) 1回 100円
※1月はお休みになります。

じょいふるカフェ

日時：毎月 第2木曜日 10:00～
内容：体操や介護予防講座
12月13日 絵手紙教室 (年賀状作り)
1月10日 新年会・歌の会
参加費：200円

ジョイフル歌唱会

皆さんで童謡を歌う会の集まりです。
日時：毎月第1月曜日 13:30～15:00
12月3日、H31年1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
費用：初回のみ 1500円 (本と保険代)

わくわくクラブ相原・二本松

日時：毎月第3木曜日 10:00～11:30
場所：特養ボーナビル二本松別館
(二本松 2-30-38)
参加費：半年 1500円

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

すべて参加者募集中です!!

だいわ花壇

日時：毎月 第1・第3水曜日 9:00～
(雨天中止)
内容：園芸、花壇作りを通じた交流の場
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
※12月、1月はお休みになります。

じょいふるオレンジカフェ

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。
12月27日 座談会・意見交換会
1月24日 座談会・意見交換会
参加費：200円

出張相談のお知らせ

介護保険、認知症等、お気軽にご相談ください。
日時：毎月第1月曜日 10:00～12:00
12月3日 (H31年1月は感染症予防の為お休みします)
場所：相原病院1Fロビー

わくわくクラブ相原・湘北

日時：毎月第1木曜日 13:30～15:00
場所：湘北病院 (二本松 1-37-9)
(3階までは階段をご利用いただきます)
参加費：無料

持ち物は、汗拭きタオル、水分、上履きです。(どちらも申し込み制です)



※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。

