



ご近所体操に参加しませんか？



ご近所体操 田通公園 (相原3-13)

日時：毎月第2・第4火曜日
時間：9:00~9:30

ご近所体操 森下子ども広場 (相原6-24)

日時：毎月第2・第4金曜日
時間：9:00~9:30

ご近所太極拳 相原八幡宮横 (相原6-5-26)

日時：毎月第2水曜日(祝祭日除く)
時間：10:00~10:30

ご近所体操 橋本元木公園 (橋本8-21)

日時：毎月第2・第4金曜日
時間：10:00~10:30

ご近所体操・太極拳は、自由参加のため
保険未加入となります。
※雨天・荒天時は中止となります。

ご近所体操はっぴー窪/淵公園 (二本松1-28)

日時：毎月第1・第3水曜日
※雨天時は、はっぴー事業所内で行います♪
(二本松1-10-22)
時間：10:00~10:30

ご近所体操ななかまど さくら公園 (二本松3-17)

日時：毎月第1月曜日
時間：14:00~14:30

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火曜日
時間：10:00~10:30

ご近所体操 二本松公園 (二本松4-16)

日時：毎月第1・第3木曜日
※祝日も開催します！
時間：10:00~10:30

グループで、いきいき百歳体操を始めませんか？

百歳体操は、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

いきいき百歳体操、大好評開催中！

相原病院

日時：毎週土曜日
だいきんの会(13時10分~)
ひまわりの会(14時5分~)
さざんかの会(15時~)
会場：相原病院 1F会議室

相原公民館

名称：相原ふれあい体操
日時：毎週木曜日 10時~
会場：相原公民館 多目的室



相原病院の百歳体操は、おかげさまで只今満員となっております。その為お待ち頂いている方には少しずつご案内して参ります。ご理解の程宜しくお願いします。

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 2月・3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. 29

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

地域デビュー講座開催 ~ボランティアで自分を活かす~



| | 日時 | 会場 | 内容 |
|---|--|------------|---|
| ① | 3月2日(土)10時~12時 | 橋本公民館 大会議室 | ・元気が出る津軽三味線ミニコンサート ・「きっかけは?やりがいは?」先輩ボランティアの体験談 |
| ② | 3月4日(月)~16日(土) に橋本地区内で開催 される活動から選択した日時 | (選択により異なる) | ・ボランティア活動の見学、体験 |
| ③ | 3月23日(土)13時半~15時 | 橋本公民館 大会議室 | ・今後の活動について個別相談・懇親会(珈琲付き) |

選べる見学・体験先

子ども食堂・子育てサロン・小学生の学習支援
高齢者の畑作業・園芸・合唱・麻雀・体操・お茶飲み
生きがい活動の会・コミュニティカフェ・福祉施設 等

対象：定年退職前後の方(男女問いません)、これから地域でボランティア活動を始めたい方
主催：橋本地区社会福祉協議会・橋本地区地域づくり部会
参加費：無料(但し、ボランティア見学・体験先で茶菓代がかかる場合があります)
申込：相模原市社会福祉協議会 緑区事務所 電話042-775-8601
またはメール y-sakaguchi@sagamiharashishakyo.or.jp にて
2月25日までにお申し込みください



地域の活動、応援します♪

地域では、自治会、老人クラブ、サロン、自主グループなど様々な団体による活動が展開されており、この二本松・相原地域でも数多くの取り組みが行われております。相原高齢者支援センターは、みなさまがご自宅で元気に過ごすことができるようにこれからも活動を応援して参ります。

2月 今月の予定 3月

| 日 | 曜 | 行事 | 開始時間 |
|----|---|---------------------------------|---------------|
| 1 | 金 | 二本松にここサロン 町 | 10時～ |
| 2 | 土 | いきいき百歳体操 相原病院 | 13時10分～ |
| 3 | 日 | | |
| 4 | 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～ |
| 5 | 火 | ご近所体操シオン 相原児童遊園 | 10時～ |
| 6 | 水 | ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園 | 10時～ |
| 7 | 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～ |
| 8 | 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～ |
| 9 | 土 | いきいき百歳体操 相原病院 | 13時10分～ |
| 10 | 日 | | |
| 11 | 月 | あいあいサロン(申し込み制) 支 | 13時半～ |
| 12 | 火 | ご近所体操 田通公園 | 9時～ |
| 13 | 水 | ご近所太極拳 相原八幡宮横 | 9時～ |
| 14 | 木 | じょいふるカフェ 支 | 10時～ |
| 15 | 金 | 二本松にここサロン 町 | 10時～ |
| 16 | 土 | いきいき百歳体操 相原病院 | 13時10分～ |
| 17 | 日 | | |
| 18 | 月 | | |
| 19 | 火 | ご近所体操シオン 相原児童遊園 | 10時～ |
| 20 | 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～ |
| 21 | 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～ |
| 22 | 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～ |
| 23 | 土 | いきいき百歳体操 相原病院 | 13時10分～ |
| 24 | 日 | | |
| 25 | 月 | あいあいサロン(申し込み制) 支 | 13時半～ |
| 26 | 火 | ご近所体操 田通公園 | 9時～ |
| 27 | 水 | | |
| 28 | 木 | じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ) | 10時～ |

| 日 | 曜 | 行事 | 開始時間 |
|----|---|---|-----------------------|
| 1 | 金 | 二本松にここサロン 町 | 10時～ |
| 2 | 土 | いきいき百歳体操 相原病院 | 13時10分～ |
| 3 | 日 | | |
| 4 | 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～ |
| 5 | 火 | ご近所体操シオン 相原児童遊園 | 10時～ |
| 6 | 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～ |
| 7 | 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～ |
| 8 | 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～ |
| 9 | 土 | いきいき百歳体操 相原病院 | 13時10分～ |
| 10 | 日 | | |
| 11 | 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～ |
| 12 | 火 | ご近所体操 田通公園 | 9時～ |
| 13 | 水 | ご近所太極拳 相原八幡宮横 | 9時～ |
| 14 | 木 | じょいふるカフェ 支 | 10時～ |
| 15 | 金 | 二本松にここサロン 町 | 10時～ |
| 16 | 土 | いきいき百歳体操 相原病院 | 13時10分～ |
| 17 | 日 | | |
| 18 | 月 | | |
| 19 | 火 | ご近所体操シオン 相原児童遊園 | 10時～ |
| 20 | 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～ |
| 21 | 木 | ご近所体操 二本松公園 | 10時～ |
| 22 | 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～ |
| 23 | 土 | いきいき百歳体操 相原病院 | 13時10分～ |
| 24 | 日 | | |
| 25 | 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～ |
| 26 | 火 | ご近所体操 田通公園 | 9時～ |
| 27 | 水 | | |
| 28 | 木 | 葉月クラブ(申し込み制) 支 じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ) | 13時半～ 10時～ |
| 29 | 金 | | |
| 30 | 土 | いきいき百歳体操 相原病院 | 13時10分～ |
| 31 | 日 | | |

定期開催のご案内 参加希望の方は相原高齢者支援センターまでお問い合わせください

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～
場所：二本松集会所
参加費：200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：毎月第1・第3金曜日 10:00～
場所：二本松町内会会館
参加費：100円



にぎわい栗の里農園

畑作業を通して交流しています☆
日時：毎月第2・4月曜日 9:00～11:00
(2月はお休みです。3月：11日、25日)
※雨天中止/天候と成育状況により
日時変更の可能性あり
場所：「レストラン栗の里」向い側の畑 他
参加費：年会費(保険代・種などの雑費代)として400円、毎回100円



だいわ花壇の会

花壇作りを通して交流しています♪
日時：毎月第1・第3水曜日 9:00～
2月：20日(話し合い)、
3月：6日、20日 ※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



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
2月4日、3月4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1500円(本と保険代)



出張相談のお知らせ

相原病院にて臨時の相談窓口を開設します。介護保険、認知症、権利擁護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 10:00～12:00
2月はお休みです。3月：4日
場所：相原病院 1Fエレベーターそば



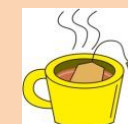
じょいふるオレンジカフェ (認知症カフェ)

日時：毎月第4木曜日 10:00～11:30
内容：日頃の介護の悩みや日々の生活のことを話す場です。
場所：相原高齢者支援センター
参加費：200円(保険代、茶菓子代として)
2月28日 座談会
3月28日 座談会



じょいふるカフェ

日時：毎月第2木曜日 10:00～11:30
内容：体操や介護予防の講座を実施しています。
場所：相原高齢者支援センター
参加費：200円
2月14日 折り紙教室
3月14日 認知症予防講座



わくわくクラブの体操に参加しませんか？

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

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3階(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



運動に支障のない65歳以上の方が対象です。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)

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



※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。

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

発行：相原高齢者支援センター (月～土 8:30～17:30) 日曜・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