

サロン情報

あいあいサロン

参加者 募集中!

30分の体操のあとに折り紙や、ゲーム等のレクリエーションを楽しんでいます。

日時:毎月第2・4月曜日
14時~15時

場所:相原地域包括支援センター
交流スペース

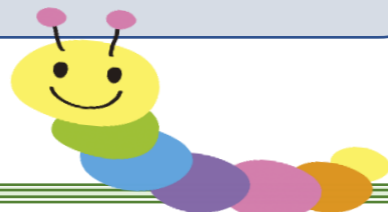
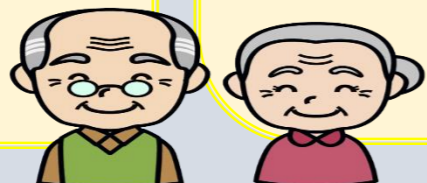
いきいきサロン二本松

参加者 募集中!

地域のボランティアの方が運営しているサロンで、おしゃべりやレクリエーションを楽しんでいます。

日時:毎月第4土曜日
10時~11時

場所:二本松集会所(二本松 4-16)



地域介護予防事業などのお知らせ

「ウォーキングで健康に! すっきりボディを手に入れる」

日時:6月7日水曜日 10時~11時
場所:二本松公園(二本松 4-16) ※雨天の場合は、6月14日(水)に延期
講師:さかき 晴人氏(デューク更家公認ウォーキングインストラクター)
定員:20名(申し込み先着順)
持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物

参加
無料

「介護予防でグループ作り みんなで元気に 体操活動!」

日時:6月22日(木)、7月6日(木)、7月20日(木)
全日程 10時~11時30分
場所:相原公民館1階大会議室(相原 4-14-12)
講師:平岡 亮一氏(健康運動指導士)
定員:25名程(申し込み先着順)

持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物 ※こちらは3回コースとなります。

参加
無料

「認知症予防コグニサイズ運動体験教室」

日時:6月17日(土) 13時30分~15時 ※受付13時15分~
場所:相原公民館1階大会議室(相原 4-14-12)
講師:ピーアウェイク代表 久野 秀隆氏(介護予防運動指導員)
対象:相原公民館区内在住の65歳以上の方、日常の運動に支障のない方
定員:30名(申し込み先着順)

持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物
申し込み先:相原公民館 042(773)7800

参加
無料

相原地域包括支援センター 通信「JOYふるあいほら」 令和5年6月号

Joy じょいふる 6月・7月 あいほら

偶数月発行 Vol.55



相原地域包括支援センター

相模原市緑区二本松3-4-7

電話:042-703-5088 FAX:042-703-5089



aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

相原地域包括支援センターからのお知らせ

家族介護教室

「高齢者施設って
いろいろあるんです」

参加
無料

日時:6月28日(水)10時~11時30分
場所:相原公民館1階大会議室(相原 4-14-12)
講師:みんかい八王子相談室 須藤 正氏
定員:30名(申し込み先着順)



「認知症について学ぶ」
~認知症サポーター養成講座~

参加
無料

日時:7月7日(金)10時~11時半
場所:相原地域包括支援センター交流スペース
講師:地域包括支援センター職員
定員:10名(申し込み先着順)



※駐車場には限りがありますので可能な限り公共交通機関等をご利用ください。
※マスク着用を推奨しています。

スマホ教室

スマホの基本とQRコード決済

...スマホの便利な機能を知っていますか?
スマホを使いこなそう!!!

日時:7月11日(火)10時~12時

場所:相原公民館1階大会議室(相原 4-14-12)

講師:スマートフォンアドバイザー

定員:20名(申し込み先着順)

内容:スマホ操作の基本とQRコード決済

※スマホをすでにお持ちの方もデモ機にて体験していただきます。

参加
無料

相原地域包括支援センター

床工事のお知らせ

下記日程にて床の張替工事を行う運びとなりました。大変ご不便をおかけ致しますが、ご承知おきください。また入口ですが、交流スペース側の扉となりますのでお間違えのないよう重ねてお願い申し上げます。なお、7月1日の百歳体操はお休みとさせていただきます。

日程:6月30日(金)14:30~17:30
7月1日(土)8:30~17:30

紙面についての申込・問合せは相原地域包括支援センターまで
TEL703-5088 月~土(日・祝休み) 8:30~17:30

6月 今月の予定 7月

日	曜	行事	時間	日	曜	行事	時間
1	木	ご近所体操 二本松公園 じょいふるカフェ (会員制) 相原包括	10時 10時	1	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時~
2	金	ご近所体操 上松並公園	10時	2	日		
3	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時~	3	月	歌唱会 (申し込み制) 相原包括 ご近所体操ななかまど ななかまど前	13時半 14時
4	日			4	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時
5	月	歌唱会 (申し込み制) 相原包括 ご近所体操ななかまど ななかまど前	13時半 14時	5	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時
6	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時	6	木	ご近所体操 二本松公園 じょいふるカフェ (会員制) 相原包括 介護予防教室② (申し込み制) 相原公民館	9時 10時 10時
7	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園 介護予防教室ウォーキング 二本松公園	10時 10時	7	金	ご近所体操 上松並公園 「認知症について学ぶ」 (申し込み制) 相原包括	10時 10時
8	木	じょいふるカフェ (会員制) 相原包括	10時	8	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時~
9	金	ご近所体操 元木公園	10時	9	日		
10	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時~	10	月	あいあいサロン (会員制) 相原包括	14時
11	日			11	火	ご近所体操 田通公園 お散歩仲間 日枝前公園 スマホ教室 (申し込み制) 相原公民館	9時 10時 10時
12	月	あいあいサロン (会員制) 相原包括	14時	12	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	9時
13	火	ご近所体操 田通公園 お散歩仲間 日枝前公園	9時 10時	13	木	じょいふるカフェ (会員制) 相原包括	10時
14	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時	14	金	ご近所体操 元木公園	10時
15	木	ご近所体操 二本松公園	10時	15	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時~
16	金	ご近所体操 上松並公園	10時	16	日		
17	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院 コグニサイズ (申し込み制) 相原公民館	13時~ 13時半	17	月		
18	日			18	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時
19	月			19	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時
20	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時	20	木	ご近所体操 二本松公園 介護予防教室③ (申し込み制) 相原公民館	9時 10時
21	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時	21	金	ご近所体操 上松並公園	10時
22	木	じょいふるオレンジカフェ (認知症カフェ) 相原包括 介護予防教室① (申し込み制) 相原公民館	10時 10時	22	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時~
23	金	ご近所体操 元木公園	10時	23	日		
24	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時~	24	月	ご近所体操そよ風 グループホームそよ風 あいあいサロン (会員制) 相原包括	10時半 14時
25	日			25	火	ご近所体操 田通公園	9時
26	月	ご近所体操そよ風 グループホームそよ風 あいあいサロン (会員制) 相原包括	10時半 14時	26	水		
27	火	ご近所体操 田通公園	9時	27	木	じょいふるオレンジカフェ (認知症カフェ) 相原包括	10時
28	水	家族介護教室 (申し込み制) 相原公民館 「施設っていろいろあるんです。」	10時	28	金	ご近所体操 元木公園	10時
29	木			29	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時~
30	金			30	日	※7月1日の相原地域包括支援センターの 百歳体操はお休みです。	
				31	月		

ご近所体操で楽しく体を動かしましょう!

自由参加のため保険未加入となりますので、転倒によるケガ等は各自自己責任となります。
雨天・荒天中止です。お気軽にご参加ください。



※祝祭日は、二本松公園とシオン以外お休みです。



ご近所太極拳 相原八幡宮横

(相原 6-5)
日時：毎月第2水曜
10:00~11:00
7月~9月は9:00~10:00

ご近所体操ななかまど (さくら公園から グループホームななかまど駐車場へ変更 になりました)

(二本松 3-17)
日時：毎月第1月曜 14:00~
※雨天時は屋内にて開催

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 二本松公園

(二本松 4-16)
日時：毎月第1・第3木曜
10:00~
7月~9月は9:00~10:00

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 上松並公園

(二本松 2-31)
日時：毎月第1・第3金曜
10:00~

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~

ご近所体操そよ風 グループホームそよ風

(相原 4-24-8)
日時：毎月第4月曜 10:30~
※雨天時は屋内にて開催

脱水防止のため、飲み物をお持ちください。

出前講座やります!

- ☆介護保険制度について
- ☆相模原市在宅福祉サービスについて
- ☆介護予防について
(体操、脳トレ、レクリエーション、(歌声) など...)
- ☆認知症サポーター養成講座
- ☆その他相談に応じます!

支え合いメイト相原会のボランティアさん募集中!

買い物に行けない高齢者の方の代行をしたり、一緒に散歩をしたり、認知症の方の見守り声掛け訪問をしてくれるボランティアさんを募集しています。
詳細は、相原地域包括支援センターにお問い合わせください。

紙面についての申込・問合せは相原地域包括支援センターまで

TEL 703-5088 月~土 (日・祝休み) 8:30~17:30