

男の料理教室 受講生募集！ (介護予防教室)

男性が一人でも料理できる力を身につけましょう！ ✨

自宅でも手軽に作れる、簡単な料理をみんなで学びませんか？

日時：令和6年 5月 24日(金) 13時00分～15時30分

場所：相原公民館 2階 調理実習室

講師：管理栄養士 所澤和代 先生(栄養ケアステーション 和)

持ち物：エプロン・三角巾もしくはバンダナ・(食材料費として600円を徴収)

定員：12名(申し込み先着順・男性限定)

対象者：65歳以上の相原公民館区にお住いの男性の方。

包丁を握って調理をしたことがある男性(調理経験がある方)を対象としています。



春の音楽祭！ ～ピアノの生演奏と一緒に歌いましょう～

日時：令和6年 5月 7日(火) 13時30分～

場所：相原地域包括支援センター 交流スペース

持ち物：飲み物・愛唱歌本(持っている方)

対象者：概ね70歳以上の方(申し込み先着順) ※人数制限があります

参加
無料



スマホのセキュリティ・はじめよう防災の備え

スマホを活用するうえで必要なセキュリティの知識と防災対策を身につけましょう

日時：令和6年 5月 24日(金) 10時00分～12時00分

場所：相原地域包括支援センター 交流スペース

講師：スマートフォンアドバイザー(ソフトバンク株式会社)

持ち物：ご自身でお持ちのスマートフォン(Android限定・どの携帯会社でも可)

定員：10名(申し込み先着順)

参加
無料



～相原ふれあい体操(百歳体操) 会員募集中～

場所・時間：相原公民館 木曜日 10時～11時(月2回程度)

会場費：1,000円(半年分)

参加ご希望の方は相原地域包括支援センターへ連絡をお願いします。

紙面についての申し込み・問い合わせは相原地域包括支援センターまで
TEL042-703-5088 月～土(日・祝休み) 8:30～17:30

相原地域包括支援センター通信「JOYふるあいはら」 令和6年4月号

JOY じょいふる あいはら 4月・5月

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

偶数月発行 Vol.60



aihara0401@citrus.ocn.ne.jp



家族介護教室 あいはら 暮らしの教室 開講 受講生 募集！

参加
無料

令和6年4月より、介護や健康に役立ち、暮らしを充実させる各テーマにて講義、演奏会を全6回のコースにて開催します。

	日にち	講義内容(全6回コース)	講師
第1回	4/23(火)	雅楽演奏会・開講式	往還雅楽会
第2回	5/28(火)	エンディングノートの書き方	相模原市社会福祉協議会
第3回	6/25(火)	セニアカー 福祉用具体験会	株式会社フロンティア
～夏休み～			
第4回	9/24(火)	認知症について知りましょう!	ななかまど・相原地域包括支援センター
第5回	10/22(火)	フレイルとは・フレイル予防について	さがみはら訪問看護ステーション結
第6回	11/26(火)	フルート・ピアノ演奏会・閉講式	小林音楽教室

時間：10時～11時30分(全6回)

場所：相原公民館 1階 大会議室

対象：相原公民館区に在住の方

定員：30名(申し込み先着順)

※原則全6回に参加できる方が優先です

※定員に満たない場合は途中からの参加も可能です

☆感染症の拡大状況により、変更・休講となる場合があります

☆駐車場に限りがございますので徒歩または公共交通機関等をご利用してお越しく下さい

☆この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

4月 今月の予定 5月

日	曜	行事	開始時間
1	月	ご近所体操ななかまど	14時～
2	火	ご近所体操シオン	10時～
3	水	ご近所体操はっぴー	10時～
4	木	ご近所体操二本松	10時～
5	金	ご近所体操上松並	10時～
6	土	いきいき百歳体操	10時～ 13時～
7	日		
8	月	あいあいサロン（会員制）	14時～
9	火	ご近所体操田通	9時～
10	水	ご近所太極拳	10時～
11	木	かまどカフェ	11時半～
12	金	ご近所体操元木	10時～
13	土	いきいき百歳体操	10時～ 13時～
14	日		
15	月		
16	火	ご近所体操シオン	10時～
17	水	ご近所体操はっぴー	10時～
18	木	ご近所体操二本松	10時～
19	金	ご近所体操上松並	10時～
20	土	いきいき百歳体操	10時～ 13時～
21	日		
22	月	ご近所体操そよ風 あいあいサロン（会員制）	10時半～ 14時～
23	火	ご近所体操田通 暮らしの教室（雅楽の調べ・ 申込制）	9時～ 10時～
24	水		
25	木	じょいふるオレンジカフェ （認知症カフェ）	10時～
26	金	ご近所体操元木	10時～
27	土	いきいき百歳体操	10時～ 13時～
28	日		
29	月		
30	火		

日	曜	行事	開始時間
1	水	ご近所体操はっぴー	10時～
2	木	ご近所体操二本松	10時～
3	金		
4	土		
5	日		
6	月		
7	火	ご近所体操シオン 音楽祭(申込制)	10時～ 13時半～
8	水	ご近所太極拳	10時～
9	木	かまどカフェ	11時半～
10	金	ご近所体操元木	10時～
11	土	いきいき百歳体操	10時～ 13時～
12	日		
13	月	あいあいサロン（会員制）	14時～
14	火	ご近所体操田通	9時～
15	水	ご近所体操はっぴー	10時～
16	木	ご近所体操二本松	10時～
17	金	ご近所体操上松並	10時～
18	土	いきいき百歳体操	10時～ 13時～
19	日		
20	月		
21	火	ご近所体操シオン	10時～
22	水		
23	木	じょいふるオレンジカフェ （認知症カフェ）	10時～
24	金	ご近所体操元木 スマホ教室（申込制） 介護予防教室（申込制）	10時～ 10時～ 13時～
25	土	いきいき百歳体操	10時～ 13時～
26	日		
27	月	ご近所体操そよ風 あいあいサロン（会員制）	10時半～ 14時～
28	火	ご近所体操田通 暮らしの教室（エンディング ノート・申込制）	9時～ 10時～
29	水		
30	木		
31	金		

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。脱水防止のため飲み物をお持ちください。
※天候により中止となる場合がございます。ご了承ください。

ご近所体操ななかまど

ななかまど駐車場（二本松3-8-15）
日時：毎月第1月曜 14：00～

ご近所体操そよ風

あいほら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

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

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 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 元木公園（橋本8-21）

日時：毎月第2・第4金曜 10：00～

【百歳体操】

相原病院、相原地域包括支援センター、当麻田自治会館、相原公民館などで実施しています。申込制のため詳しくはお問い合わせください。



相原KIZUNAパーキング ご協力者募集中です

医療・介護従事者が駐車場のないお宅への訪問時などに日中空いている駐車場を無料でお貸し頂ける個人宅、施設、商店などを募集しております。時間は1時間程度、曜日限定でも構いません。「使用時間帯」「事業所連絡先」を表示の上、駐車させていただきます。

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！

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。

発行：相原地域包括支援センター 住所：相模原市緑区二本松3-4-7
月～土（日・祝休み）8：30～17：30
電話：042-703-5088 FAX：042-703-5089