

まだまだ募集中！！

家族介護教室 あいほら 暮らしの教室 開講中

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ています。

	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	住還雅楽会 済
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 済
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・開講式	小林音楽教室

時間：10時00分～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）
※6/1時点で、空きは10名様です。
☆途中からのご参加、大歓迎です。
☆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。
その際にご連絡致します。

サロン いきいきサロン二本松

脳トレ、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00分～

場所：二本松集会所（二本松4-16-4）

参加費：200円

5月から活動スタート♪新規メンバー募集中！！

つばき会

軽い体操をしたり、ゆっくりお話ししたり、楽しい時間を過ごしましょう。

日時：毎月第2・4火曜日
10:00～11:00

場所：二本松集会所（二本松4-16-4）
対象：相原地区にお住まいの65歳以上の運動がしたい方、運動制限がない方
参加費：無料（必要時徴収）持ち物：飲み物

～どちらも当面の間、保険未加入となります～

木曜会

グループ活動
応援中♪

軽い体操をしたり、楽しくおしゃべりをする会です。

日時：毎月第2木曜日10:00～11:00
場所：相原地域包括支援センター
(二本松3-4-7)

対象：相原地区にお住まいの65歳以上の方
参加費：200円 持ち物：飲み物

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ふるあいほら」 令和6年6月号

JOY じょいふる あいほら 6月・7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.61

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

地域介護予防教室

参加無料

「続けてやってみよう！健康体操！」

日時：令和6年6月20日（木）、6月27日（木）、7月4日（木）
すべて10時00分～11時30分

場所：相原公民館 1階 大会議室（相原4-14-12）

講師：平岡亮一先生

定員：30名（申し込み先着順）

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

こちらは3回コースです

「元気になろう！レッツ！コグニサイズ！」

日時：令和6年7月23日（火）10時00分～11時30分

場所：相原公民館 1階 大会議室（相原4-14-12）

講師：山口恵美子先生

定員：30名（申し込み先着順）

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

「運動して介護予防！みんなで体操！」

日時：令和6年7月18日（木）13時15分～14時45分

場所：相原公民館 1階 大会議室（相原4-14-12）

講師：平岡亮一先生

定員：30名（申し込み先着順）

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

認知症について知りましょう！

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者になりませんか？

日時：令和6年7月30日（火）9時30分～11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：相原地域包括支援センター職員

内容：認知症の症状とは、認知症の人と接するときの心構えなど

定員：10名（申し込み先着順）

相原公民館、二本松集会所、相原地域包括支援センターは駐車場に限りがございます。徒歩または公共交通機関等を利用してお越しください。



6月

今月の予定

7月



日	曜	行事	開始時間
1	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
2	日		
3	月	ジョイフル歌唱会（申込制） ご近所体操ななかまど 相原包括 ななかまど	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 二本松公園	10時～
7	金	ご近所体操上松並 上松並公園	10時～
8	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
9	日		
10	月	あいあいサロン（会員制） 相原包括	14時～
11	火	ご近所体操田通 田通公園	9時～
12	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時～
13	木	木曜会（会員制） かまどカフェ 相原包括 ななかまど	10時～ 11時半～
14	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
15	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
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 介護予防教室①（申込制） 二本松公園 相原公民館	10時～ 10時～
21	金	ご近所体操上松並 上松並公園	10時～
22	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
23	日		
24	月	ご近所体操そよ風 あいあいサロン（会員制） GHそよ風 相原包括	10時半～ 14時～
25	火	ご近所体操田通 暮らしの教室（セニアカー 福祉用具体験会・申込制） 田通公園 相原公民館	9時～ 10時～
26	水		
27	木	オレンジカフェ（認知症カフェ） 介護予防教室②（申込制） 相原包括 相原公民館	10時～ 10時～
28	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
29	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
30	日		

日	曜	行事	開始時間
1	月	ジョイフル歌唱会（申込制） ご近所体操ななかまど 相原包括 ななかまど	13時半～ 14時～
2	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
3	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
4	木	ご近所体操二本松 介護予防教室③（申込制） 二本松公園 相原公民館	9時～ 10時～
5	金	ご近所体操上松並 上松並公園	10時～
6	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
7	日		
8	月	あいあいサロン（会員制） 相原包括	14時～
9	火	ご近所体操田通 田通公園	9時～
10	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	9時～
11	木	木曜会（会員制） かまどカフェ 相原包括 ななかまど	10時～ 11時半～
12	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
13	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
14	日		
15	月		
16	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
17	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
18	木	ご近所体操二本松 「運動して介護予防！みんなで体操！」（申込制） 二本松公園 相原公民館	9時～ 13時15分～
19	金	ご近所体操上松並 上松並公園	10時～
20	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	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） GHそよ風 相原包括	10時半～ 14時～
23	火	ご近所体操田通 「元気になる！レッツ！コグニサイズ！」（申込制） 田通公園 相原公民館	9時～ 10時～
24	水		
25	木	オレンジカフェ（認知症カフェ） 相原包括	10時～
26	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
27	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
28	日		
29	月		
30	火	「認知症について知りましよう！」（申込制） 相原包括	9時半～
31	水		

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。

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～

ご近所体操 上松並公園（二本松2-31）

日時：毎月第1・第3金曜 10：01～

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

※7.8月は9時からになります

※7.8.9月は9時からになります

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