

介護予防教室・家族介護教室のお知らせ

地域介護予防教室

元気になろう！レッツ！コグニサイズ！

参加無料

毎回好評の山口先生による介護予防教室です！コグニサイズで脳と体を楽しく鍛えましょう！

日時：令和7年 4月 25日（金） 13時15分～14時45分
 講師：山口 恵美子先生
 対象：相原公民館区に在住の方
 場所：相原公民館 1階 大会議室
 持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装
 定員：30名（申し込み先着順）

地域介護予防教室

みんなで介護予防！健康体操教室

参加無料

毎回好評の平岡先生による介護予防教室です！みんなで楽しく体を動かしましょう！

日時：令和7年 5月 16日（金） 13時15分～14時45分
 講師：平岡 亮一先生
 対象：相原公民館区に在住の方
 場所：相原公民館 1階 大会議室
 持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装
 定員：30名（申し込み先着順）

地域介護予防教室

デュクスウォーキング体験講座

参加無料

独特なウォーキング方法で有名な、デュクスウォーキングを体験できます。いつまでも若々しく、美しく歩けるコツをぜひ習得してみましよう！

日時：令和7年 6月 3日（火） 10時00分～11時30分
 ※雨天時は6月17日（火）へ延期です。
 講師：さかき 晴人先生
 対象：相原公民館区に在住の方
 場所：二本松公園（二本松4-16）
 持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装
 定員：25名（申し込み先着順）

家族介護教室

あいはいきいき教室（前期）

	日にち	講座内容（3回コース）	講師
第1回	4/23（水）	口腔ケア教室	ひまわり歯科 田巻千枝子氏（歯科衛生士）
第2回	5/28（水）	認知症予防講座	つばさクリニック相模原 院長 荘司英彦氏（医師）
第3回	6/25（水）	安心ライフを支えるコツ	栄訪問看護ステーション 中村拓信氏（看護師）

時間：10時00分～11時30分（全3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） ※定員に満たない場合は途中からの参加も可能です

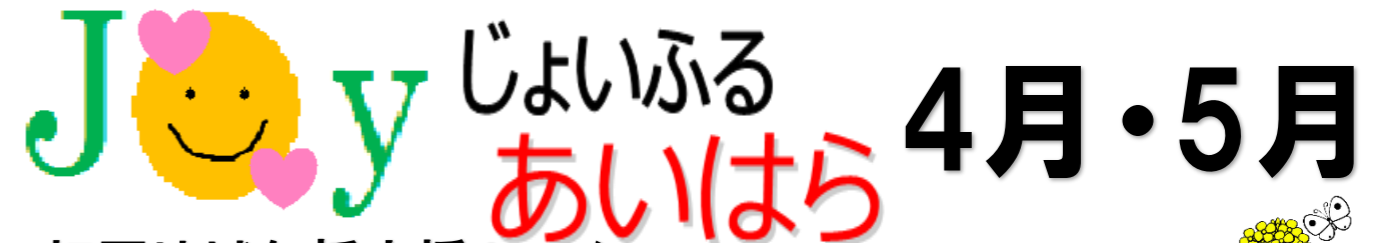
まだまだ募集中！

参加無料

☆駐車場がないまたは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ださい
 ☆介護予防教室・家族介護教室は相模原市の委託を受けて実施しています

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7年4月号



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.66

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

参加者募集のお知らせ

ジョイフル歌唱会		あいあいサロン		木曜会	
日にち	毎月第1月曜日	日にち	毎月第2・4月曜日	日にち	毎月第2木曜日
時間	13：30～	時間	14：00～	時間	10：00～
場所	相原地域包括支援センター 交流スペース	場所	相原地域包括支援センター 交流スペース	場所	相原地域包括支援センター 交流スペース
はッピー喫茶		お茶べり会		いきいきサロン相原	
日にち	毎月第1・3木曜日	日にち	毎月第2水曜日	日にち	毎月第3水曜日
時間	11：00～14：00	時間	10：00～	時間	10：00～
場所	ワーカーズはッピー	場所	相原公民館 コミュニティ棟	場所	相原公民館 コミュニティ棟
わくわくクラブ相原・いっぽ		やすらぎの会		いきいきサロン二本松	
日にち	毎月第1月曜日	日にち	毎週水曜日	日にち	毎月第4土曜日
時間	14：00～	時間	13：30～	時間	10：00～
場所	児童発達支援センターいっぽ	場所	相原当麻田自治会館	場所	二本松集会所
お散歩仲間		上記のほかにもご近所体操や百歳体操などを開催しています。新たな公園での体操の開催や百歳体操新規団体立ち上げの支援も行っていますのでお手伝いしてみたい方、ご興味のある方はぜひお問い合わせください。			
日にち	毎月第2火曜日				
時間	10：00～				
場所	日枝前公園				

地域ケア会議地域づくり部会からのお知らせ

4/16（水）開始予定

移動販売のご案内！ 相原地区地域づくり部会では、フレイル予防の観点から外出しやすい環境づくりを進めています。その一環として、特に相原地番でスーパーの閉店により買い物の機会が減少した方を念頭に、自治会のご協力のもと、イオン橋本店による移動販売を実施することになりました。生鮮食品、惣菜、日用品など約600品目を取り揃え、どなたでもご利用いただけます。ぜひご活用ください。※お買い物出張料として、1品あたり10円（税別）がかかります。

日時 毎週水曜日 14:20～14:40の間
 ※祝日・小雨決行（20分程度）
 場所 相原当麻田自治会館前
 【お問合せ】
 相原地区地域ケア会議地域づくり部会 事務局
 相原地域包括支援センター ☎042-703-5088
 相模原市社会福祉協議会 緑区事務所 ☎042-775-8601

職員の異動・入職のお知らせ

令和7年4月1日付けで木村が城山地域包括支援センターへ異動となります。また、新たに五島が相原地域包括支援センターへ入職となります。

五島です。よろしくお願いたします！



4月

今月の予定

5月

日	曜	行事	開始時間
1	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
2	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
3	木	ご近所体操二本松 二本松公園	10時～
4	金	ご近所体操上松並 上松並公園	10時～
5	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
6	日		
7	月	ジョイフル歌唱会(会員制) 相原包括 ご近所体操ななかまど ななかまど	13時半～ 14時～
8	火	ご近所体操田通 田通公園	9時～
9	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時～
10	木	木曜会(会員制) 相原包括 かまどカフェ ななかまど	10時～ 11時半～
11	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
12	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
13	日		
14	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14時～
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 二本松公園	10時～
18	金	ご近所体操上松並 上松並公園	10時～
19	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
20	日		
21	月		
22	火	ご近所体操田通 田通公園	9時～
23	水	あいはいきいき教室① 相原公民館	10時～
24	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～
25	金	ご近所体操元木 元木公園 元気になろう!レッツ!コグニサイズ 相原公民館	10時～ 13時15分～
26	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
27	日		
28	月	ご近所体操そよ風 GHそよ風 あいあいサロン(会員制) 相原包括	10時半～ 14時～
29	火		
30	水		

日	曜	行事	開始時間
1	木	ご近所体操二本松 二本松公園	10時～
2	金	ご近所体操上松並 上松並公園	10時～
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		
7	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
8	木	木曜会(会員制) 相原包括 かまどカフェ ななかまど	10時～ 11時半～
9	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
10	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
11	日		
12	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14時～
13	火	ご近所体操田通 田通公園	9時～
14	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時～
15	木	ご近所体操二本松 二本松公園	10時～
16	金	ご近所体操上松並 上松並公園 みんなで介護予防!健康体操教室 相原公民館	10時～ 13時15分～
17	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
18	日		
19	月		
20	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
21	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	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	10時～
23	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
24	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
25	日		
26	月	ご近所体操そよ風 GHそよ風 あいあいサロン(会員制) 相原包括	10時半～ 14時～
27	火	ご近所体操田通 田通公園	9時～
28	水	あいはいきいき教室② 相原公民館	10時～
29	木		
30	金		
31	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～

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～

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 10:00～

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 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