

地域介護
予防教室

フレイル予防！みんなで体操！

参加
無料

毎回好評の平岡先生から指導していただく健康体操です！

日にち：令和7年 10月 23日（木）
時間：13時15分～14時45分
場所：相原公民館 1階 大会議室
講師：平岡亮一先生（健康運動指導士）
対象：相原公民館区に在住の方
定員：30名（申し込み先着順）



「もしも」について考えよう もしばなカードゲーム体験会

「人生の最期に何を大切にしたいか」普段避けてしまいがちな少し難しい「もしもの話」について、カードゲームを通してゆるく・楽しく考えるきっかけにしてみませんか？

日にち：令和7年 11月 18日（火）
時間：10時00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：普段話にくい「人生の最期」について具体的なカードを通してゆるく・楽しく考えます
対象：相原公民館区に在住の方
定員：8名（申し込み先着順）

参加
無料

人生会議



地域ケア会議地域づくり部会からのお知らせ

あいほら とまり木プロジェクト



みんなのひと休みイス モデル的に始動します

相原圏域の方が外出しやすい環境づくりや、地域交流を広げるきっかけとして、誰でも利用できるイスやベンチの設置を目指しています。今年度はモデル的な取り組みとして、日中二本松商店街周辺のご自宅や店舗前にイスを置いてくださる方や、ベンチ設置にご協力いただける方を募集して参ります。ご興味のある方や詳細につきましては、下記の問い合わせ先までご連絡ください。



【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

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7年10月号

Joy じょいふる あいほら 10月・11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.69

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

相模原北警察署からのお知らせ



神奈川県警察では持ち運べる交番をコンセプトに公式アプリ「**かながわポリス**」をリリースしました。

アプリ内では

- ・交通ルール学習機能「スマートチリリンスクール」
- ・県内の事故、犯罪発生状況及び場所などの情報発信
- ・防犯ブザーや位置情報共有による簡単かつ速やかな110番通報機能
- ・遺失物届出や採用試験申込などの行政手続きへのダイレクトアクセス
- ・警察署、交番へのルート検索機能

その他にも様々な機能が搭載されていますので、ぜひご活用ください。



← ダウンロードはこちらから

【お問合せ】
相模原北警察署 042-700-0110

10月 今月の予定 11月

日	曜	行事	開始時間
1	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
2	木	ご近所体操二本松 二本松公園 味噌玉づくり講座 (介護予防教室) 相原公民館	10時～ 10時～
3	金	ご近所体操上松並 上松並公園	10時～
4	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
5	日		
6	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～
7	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
8	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横 みんなでウォーキングを始めよう!① 相原包括 (介護予防教室)	10時～ 10時～
9	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～
10	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
11	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
12	日		
13	月		
14	火	ご近所体操田通 田通公園	9時～
15	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園 みんなでウォーキングを始めよう!② 相原包括 (介護予防教室)	10時～ 10時～
16	木	ご近所体操二本松 二本松公園	10時～
17	金	ご近所体操上松並 上松並公園	10時～
18	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
19	日		
20	月	あいあいサロン (会員制) 相原包括	14時～
21	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
22	水	みんなでウォーキングを始めよう!③ 相原包括 (介護予防教室) あいはいいきいき教室② (申込制) 相原公民館	10時～ 10時～
23	木	じょいふるオレンジカフェ 相原包括 (認知症カフェ) フレイル予防!みんなで体操! 相原公民館 (介護予防教室)	10時～ 13時15分～
24	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
25	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
26	日		
27	月	ご近所体操さくら 二本松さくら公園 あいあいサロン (会員制) 相原包括	10時～ 14時～
28	火	ご近所体操田通 田通公園	9時～
29	水		
30	木		
31	金		

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	緑区誕生15周年記念 第45回相原地区ふるさと祭り 二本松公園	11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	ご近所体操さくら 二本松さくら公園 あいあいサロン (会員制) 相原包括	10時～ 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) 相原包括 かまどカフェ 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	あいあいサロン (会員制) 相原包括	14時～
18	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園 もしばなカードゲーム体験会 相原包括	10時～ 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 二本松公園	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		
25	火	ご近所体操田通 田通公園	9時～
26	水	あいはいいきいき教室③ (申込制) 相原公民館	10時～
27	木	じょいふるオレンジカフェ 相原包括 (認知症カフェ)	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		

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。



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 あいは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～ ※休止中です
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～	ご近所体操さくら公園 (二本松3-17) 日時: 毎月第2・第4月曜 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。	

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、認知症のある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。
相原kizunaパーキングも募集中!
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