

介護予防教室・家族介護教室のお知らせ

参加無料

家族介護教室の案内

日時 ①5/19、②6/16 第3火曜日 10:00~11:30

場所 相原地域包括支援センター（二本松3-4-7）

定員 15名まで（お申込み先着順）

内容 ①お薬とうまく付き合う ②フレイル予防とは

講師 ①相原薬局 薬剤師 平岡氏

②ルースト相模原訪問看護ステーション 看護師 矢島氏



介護予防教室の案内

参加無料

カラダ&お口体操でイキイキ

元気にフレイル予防!

日時: 5月20日(水)

時間: 10:00~11:30

場所: 相原公民館 大会議室

講師: 健康運動指導士

原 眞奈美氏

持ち物: 飲み物・タオル・動きやすい服

対象: 相原公民館区に在住の方

定員: 30名程度（お申し込み先着順）



参加無料

みんなで笑ってフレイル予防!

日時: 5月26日、6月2日、9日
(火曜日の全3回コース)

時間: 13:15~14:45

場所: 相原公民館 大会議室

講師: 健康運動指導士 山口恵美子氏

持ち物: 飲み物・タオル・動きやすい服

対象: 相原公民館区に在住の方

定員: 30名程度（お申し込み先着順）



参加無料

認知症について正しく知りましょう (認知症サポーター養成講座)

認知症の症状や認知症の人の気持ち、接し方などを学んでみませんか?

日時 4月28日(火) 10:00~11:30

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 定員 10名(申し込み先着順)

参加無料



~参加者募集のお知らせ~

まだまだ募集中!

相原ふれあい体操 (百歳体操)

日時: 毎週木曜日 10:00~12:00

場所: 相原公民館

会費: 1,000円(半年分)

いきいきサロン二本松集会所

日時: 毎月第4土曜日 10:00~12:00

場所: 二本松集会所

会費: 200円(毎月)

わくわくクラブ 相原・いっぽ

日時: 毎月第1月曜日 14:00~15:30

場所: 児童発達支援センターいっぽ

年会費: 3,000円(保険代等として)

相原お茶べり会

日時: 毎月第2水曜日 10:00~11:45

場所: 相原公民館コミュニティ室

会費: 100円(毎月)

相原地域包括支援センター通信「JOYふるあいはら」

令和8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.72



aihara0401@citrus.ocn.ne.jp



ご近所体操で楽しく体を動かしましょう!

8年度は7カ所で継続して参ります

長らくご支援いただいていたご近所シオン(H27年12月~)、ご近所太極拳(H30年10月~)ご近所そよ風(R4年12月~)がこの3月で終了となりました。特に太極拳は、近年の気候変動により屋外で長時間動くことにリスクを伴うため、誠に残念ですが終了の運びとなりました。これまでご参加、ご支援いただきありがとうございました。引き続き7カ所で開催して参りますので、お近くの方はぜひお立ち寄りください。なお、自由参加のため保険未加入です。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。猛暑の場合も中止となりますが、その際はじょいふるあいはらにてお知らせいたします。

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 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 はッピー 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~

ご近所体操 さくら公園(二本松3-17)

日時: 毎月第2・第4月曜 10:00~

参加者募集中!

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~

お近くの公園でラジカセで曲を流して頂ける方も募集中です!



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



4月 今月の予定 5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	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		
8	水		
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	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～
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	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	みんなで笑って頭の体操(申込制) 相原公民館	10時～
21	火		
22	水		
23	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～
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 認知症サポーター養成講座(申込制) 相原包括	9時～ 10時～
29	水		
30	木		

日	曜	行事	開始時間
1	金	ご近所体操上松並 上松並公園	10時～
2	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
3	日		
4	月		
5	火		
6	水		
7	木	ご近所体操二本松 二本松公園	10時～
8	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
9	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
10	日		
11	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～
12	火	ご近所体操田通 田通公園	9時～
13	水		
14	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～
15	金	ご近所体操上松並 上松並公園	10時～
16	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
17	日		
18	月		
19	火		
20	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園 カラダ&お口体操でイキイキ元気にフレイル予防(申込制) 相原公民館	10時～ 10時～
21	木	ご近所体操二本松 二本松公園	10時～
22	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
23	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
24	日		
25	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～
26	火	ご近所体操田通 田通公園 みんなで笑ってフレイル予防(申込制) 相原公民館	9時～ 13時15分～
27	水		
28	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～
29	金		
30	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
31	日		

地域ケア会議地域づくり部会からのお知らせ あいはらとまり木プロジェクト



みんなのひと休みイス 始動して参ります！

当センターでは、相模原市から委託を受け、住み慣れた地域でいつまでも住み続けられるための地域づくりに向けた取組を進めており、この一環として自治会や民生委員、老人クラブや福祉関係機関等からご参加頂き、地域の生活課題とその対応を協議・検討する「地域ケア会議」を開催しております。相原地域では、高齢や病気があっても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、どなたでも利用できるイスやベンチの設置を目指しています。今年度は相原二本松商店街に加盟されている店舗のご協力のもと、商店街周辺へのイス設置に向けて調整して参ります。その他の地域でも、ご自宅の庭先などに椅子を置いてくださる方や、ベンチ設置にご協力いただける店舗を募集しております。ご興味のある方や詳細につきましては、お気軽にお問い合わせください。



あいはら・はしもと・みやかみ

橋本地区 わんわんウォーキング deパトロール

まだまだ募集中！

共通のバンダナをワンちゃんに携行いただき、少しだけ周りに気を配りながらお散歩頂く取り組みです。健康に大切な運動・役割・交流の各要素があるペット犬の散歩を兼ねた地域の“ながら見守り”を通して、ご自身の健康や安心・安全な地域づくりをすすめることを目的にしています。

飼い主の皆さん、是非ご登録をお願い致します！



【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



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