



上鶴間通信



発行・上鶴間地域包括支援センター

〒252-0318 相模原市南区上鶴間本町6-28-14
Tel. 042-767-2731 Fax. 042-767-2732



上鶴間地区 地域づくり部会

令和8年度

認知症になっても安心して暮らせる街へ

上鶴間地域づくり部会では、認知症のある方を「支える」からともに「生きる」笑顔で暮らせる街づくりに取り組んでいます。
年齢を問わず、どなたでも参加いただけます。

参加費無料

1. オレンジ・ランプ上映会

【日時】11月21日(土)13時30分
(開場13時)

【場所】上鶴間公民館 大会議室

【定員】100名(先着順)

2. 認知症サポーター養成講座

【日時】1月31日(日)
13時30分～15時(開場13時)

【場所】上鶴間公民館 大会議室

【定員】100名(先着順)

【申し込み方法】

お電話もしくはQRコード
からお申し込みください

10月20日受付開始

☎上鶴間地域包括
支援センター
042-767-2731



<お願い>

多くの方に参加いただくため、都合が
悪くなった時はお電話でキャンセルの
ご連絡をお願いします

<事務局>

相模原市社会福祉協議会
上鶴間地域包括支援センター



ポールウォーキング講座(3回コース) ～境川でポールウォーキングしよう～

ポールウォーキングは、2本の専用のポールを使って歩く
スポーツです。姿勢を整え、全身を使って歩けます。
歩行不安があっても、楽しんで歩いてみませんか？

- 参加資格 ∞ 65歳以上 (定員15名)
- 講師 ∞ 村上 政司氏 (ポールウォーキング・マスターコーチ)
- 日時 ∞ 11/11(水)、11/18(水)、11/25(水) 14:00～15:30
- 場所 ∞ 金山神社 参集殿 (上鶴間本町5丁目30-20)
- 持ち物 ∞ 飲み物、帽子、歩きやすい服装 (両手が使える荷物入れ)

※ポールは貸し出します。

天候次第で座学・転倒予防の体操を実施します。

体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

参加申し込み：上鶴間地域包括支援センター 042-767-2731



時間 **10:30-11:30** 会場 **田園教会**

持ち物

参加費

飲みもの **100円**

主催

65歳以上の
高齢者を中心と
した自主グループ

連絡先

留守電にメッセージを

串間 ☎ 042-745-4115



上鶴間本町9-41-2

**みんなでシャキトレ！
いきいき百歳体操**

上鶴間本町9丁目に高齢者自主グループの集いの場が誕生しました。田園教会のご厚意で毎週水曜日に百歳体操をしています。地域の皆さんと一緒に楽しい時間をすごしてみませんか。

相模原市
いきいき⇒
百歳体操



街の保健室 健康コラム

食欲の秋、おいしい食べ物が楽しい季節です。秋刀魚の塩焼き、きのこ、さつまいも、栗、柿、ぶどうなど、旬の味覚を楽しみましょう。一方で、果物にも糖分が含まれるため、食べ過ぎには注意が必要です。また、秋刀魚の塩焼きやみそ汁、漬物、佃煮などは塩分のとり過ぎにも気をつけましょう。料理はだしをしっかりと効かせると、薄味でもおいしくいただけます。散歩や体操など無理のない運動も取り入れ、食べて動いて、元気に秋を楽しみましょう。

担当地域



相模原市マスコット
キャラクター
「さがみん」

上鶴間地域包括支援センターは、相模原市から委託を受け65才以上の方の保健・福祉・介護の相談窓口として上鶴間公民館区の各地域を担当しています。

上鶴間本町	全域
上鶴間	1丁目1～45番／2～3丁目／6丁目1番、12～15番
相模大野	2丁目／3丁目19～25番（25番6～10号除く）／7～9丁目
鶴野森	3丁目50番31号





上鶴間地区 地域づくり部会

令和8年度

認知症になっても安心して暮らせる街へ

上鶴間地域づくり部会では、認知症のある方を「支える」からともに「生きる」笑顔で暮らせる街づくりに取り組んでいます。
下記のイベントは 年齢を問わず、どなたでも参加いただけます。

1. オレンジ・ランプ上映会



【日時】11月21日(土)

13時30分

(開場13時)

【場所】上鶴間公民館

大会議室

【定員】100名(先着順)

参加費無料

【申し込み方法】

お電話もしくはQRコード
からお申し込みください

10月20日受付開始

上鶴間地域包括
支援センター

042-767-2731



<お願い>

多くの方に参加いただくため、都合が
悪くなった時はお電話でキャンセルの
ご連絡をお願いします

2. 認知症サポーター養成講座



【日時】1月31日(日)13時30分~15時

(開場13時)

【場所】上鶴間公民館 大会議室

【定員】100名(先着順)

<事務局>

相模原市社会福祉協議会

上鶴間地域包括支援センター