



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



みんなで
シャキトレ 心もからだも
元気になる

**いきいき
百歳体操**
予約不要

毎週水曜日!

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みな季節です。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