

# 上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■体操(運動)

サークル名	実施日	会場	会費	内容
あじさいクラブ上飯田	第2木曜 9:30~11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥1000/月	ヨガ
あやめサークル	第1・4木曜 12:00~14:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥500/回	タオル体操、ボール・セラバンドを使って、足指体操
一步の会	毎週水曜 12:00~14:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥500/月	セラバンドを使っての運動、はまちゃん体操
貯筋クラブ	第1・3水曜 9:30~11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1		ボール・セラバンドを使って運動、はまちゃん体操
散歩クラブ	第1・3土曜 10:00~11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥500/月	筋力アップ運動、脳トレ、12月にお楽しみ会
すこやか体操教室	第2・4水曜 10:00~12:00	上飯田中村町内会館 上飯田町1226-4	¥500/回	筋力アップ運動、講話
いちよう団地転倒骨折予防教室	第1月曜 13:30~15:00	いちようコミュニティハウス 上飯田町3220-4	¥100/回	柔軟体操、リズム体操、はまちゃん体操
まちぐるみ健康教室	第2・4木曜 13:00~15:00	いちよう コミュニティハウス 上飯田町3220-4	¥200/回	楽しく身体を動かします。年2回バス旅行

問合:上飯田地域ケアプラザ ☎045-802-8200

# 上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■体操(運動)

サークル名	実施日	会場	会費	内容
スマート体操クラブ	第1・4土曜 12:00~14:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥500/月	ストレッチ、ハマトレ、コグニサイズ
リズム体操	第1火曜 10:00~11:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥500/月	リズムにのっての体操
ヨーガ カヨ	第1・3金曜 13:10~14:45	上飯田地区センター 上飯田町3913-1	¥1500/月	ヨガ
日水クラブ	水曜他 9:00~11:30	上飯田西公園 上飯田町2751	¥500/年	ホールインワン 100/回
ふまねっと「ふみづき」	第2月曜 10:00~11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	保険料	ふまねっと運動 ※人数の関係上、参加希望者は要相談
スマイル	第1・3土曜 13:30~15:00	向ヶ原自治会館 上飯田町2138-6	¥100/回	ビデオを見ながら運動、ハマトレ
ひなた山 グラウンドゴルフ	毎週金曜 第3日曜 9:30~12:00	日向山下原公園 瀬谷区南瀬谷2751	¥500/年	グラウンドゴルフを通しての仲間作り ○グラウンドゴルフ ○他のグラウンドゴルフ団体との交流 戦

問合せ:上飯田地域ケアプラザ ☎045-802-8200

2/6\_上飯田

## ■認知症予防教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
脳いきいき教室(中屋敷)	第1・3水曜 10:00~12:00	中屋敷自治会館 上飯田町3630-1	¥100/月	認知症予防をしながらの地域交流の場 ○軽体操 ○回想法 ○コミュニケーション ○茶話会 等
脳いきいき教室 (ひなた山)	第2・4火曜 10:00~12:00	ひなた山第2自治会館 上飯田町4702	無料	認知症予防をしながらの地域交流の場 ○軽体操 ○間違い探し ○回想法 ○茶話会 等
脳いきいき教室 (いちよう団地)	第2・4月曜 13:30~15:00	いちようコミュニティハ ウス 上飯田町3220-4	¥50/月	認知症予防をしながらの地域交流の場 ○軽体操 ○回想法 ○茶話会 ○保育園との交流 等
さわやか脳トレーニング	第4土曜 10:00~11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	無料	認知症予防をしながらの地域交流の場 ○軽体操 ○回想法 ○茶話会 ○季節ごとの各種イベント 等

## ■会食・茶話会・趣味活動

サークル名	実施日	会場	会費	内容
上飯田高齢者食事会 (八日会)	年8回 11:30~13:00	いずみ中央 地域ケアプラザ 和泉町4732-1	無料	上飯田連合自治会内在住の高齢者食事会
上飯田団地高齢者食事会	第2月曜 11:30~12:30	上飯田団地第3集会所 (奇数月) 上飯田団地第1集会所 (偶数月)	¥200/回	上飯田団地在住の高齢者食事会
独り暮らし高齢者食事会 いちようの会	8月・10月以外日曜 (年10回) 11:00~13:00	いちよう団地 第2集会所 上飯田町2670	¥100/回	70歳以上の独り暮らし高齢者 ※希望者には送迎を実施

# 上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■会食・茶話会・趣味活動

サークル名	実施日	会場	会費	内容
折り紙教室	奇数月第4木曜 10:00~12:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥100/回	折り紙、茶話会 等
花しょうぶの会	第2・4日曜 9:30~11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥500/回	大正琴の練習
上飯田フォットクラブ	第4火曜 12:00~14:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥500/年	写真を持ち寄って鑑賞、撮影
いちよう団地 ふれあいサロン	第2金曜、日曜 第4火曜、金曜 13:00~15:00	いちよう団地 第1集会所 上飯田町2670	無料	カラオケ、おしゃべり、茶話会、第2金のみ脳トレ、映画鑑賞
いちようサロン	第3木曜 13:30~15:00	いちよう コミュニティハウス 上飯田町3220-4	材料費のみ (問い合わせ)	小物作り、季節に合った安価なものを作っている
いちようシネマ	随時(年4回) 13:00~15:00	いちよう コミュニティハウス 上飯田町3220-4	¥100/回	映画を見ながら楽しいひと時を過ごす場所です。 ○映画鑑賞 ○健康体操 等
上飯田暖地 コミュニティ・カフェ	毎週水曜 10:00~15:00	上飯田団地第1集会所 上飯田町1331	無料	団地住民の方々の自由な居場所 茶話会、手工芸、季節ごとのイベント、飲食 など
ふれあいサロン	第4木曜 14:00~16:00	上飯田ふれあい広場	材料費	ちぎり絵 組紐 折り紙 お茶会など

問合せ:上飯田地域ケアプラザ ☎045-802-8200

4/6\_上飯田

## ■会食・茶話会・趣味活動

サークル名	実施日	会場	会費	内容
陽だまりの会	第3水曜 10:00~12:00	上飯田団地第3集会所 上飯田町1331	無料	地域での交流の場(生きがい作り、見守り、等)。 ○軽体操(はまちゃん体操) ○フラワーアレンジメント ○手芸 等
坂の台サロン	第3日曜 14:00~16:00	坂の台自治会館 上飯田町2946-2	無料	外出機会と交流の場 映画鑑賞(DVD)、座談会 など
台村ふれあいサロン ゆうゆう	第3木曜 10:00~12:00	台村自治会館 上飯田町2860	¥100/回	地域交流の場 趣味生きがい活動 軽体操、手芸、ちぎり絵 など
じゃんじゃんクラブ	第2・4・5水曜 13:00~16:00	台村自治会館 上飯田町2860	¥100/月	麻雀を通しての居場所作り
やまびこ	第2金曜 13:30~15:30	向ヶ丘自治会館 上飯田町2099-22	¥100/回	体操、みんなで歌いましょう、茶話会
中村サロン ふれんど	第2木曜 10:00~12:00	上飯田中村町内会館 上飯田町1226-4	¥100/回	体操、脳トレ、つるし雛作り、茶話会、麻雀
ふれんど 麻雀	第2木曜 13:30~15:30	上飯田中村町内会館 上飯田町1226-4	¥100/回	麻雀を通して住民同士の交流を深める ○麻雀 ○茶話会 ○団体内での大会 など

# 上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■会食・茶話会・趣味活動

サークル名	実施日	会場	会費	内容
このゆびと～まれ	第2水曜 13:30～15:30	上飯田南町町内会館 上飯田町840	¥100/回	水彩画、麻雀、はまちゃん体操
スプリング句会	第3土曜 12:00～14:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1		俳句

## ■元気づくりステーション

サークル名	実施日	会場	会費	内容
健好クラブ	毎週月曜 13:30～15:30	ひなた山第2自治会館 上飯田町4702-1	無料	体操教室、調理、墨笑、など
ふまねっと「麦の会」	第2・4水曜 10:00～11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	年1回 (保険料)	ふまねっと運動、ハマトレ実践編(準備体操)

## ■ボランティア活動

サークル名	種別	活動地区	活動内容
上飯田連合 お助けクラブ	生活支援 ボランティア	上飯田連合自治会内	庭の草取り、庭木の枝切り、家具の移動、電球交換、お話し相手、など 地域でちょっとした手伝いをしてくださる方募集しています。 ※活動者、利用者とも上飯田連合自治会内の方対象です。
上飯田町運転 ボランティアグループ	送迎ボランティア	上飯田町	移動困難者への支援(車両:福祉施設が提供) 送迎のお手伝いをしてくださる方、募集中です(問い合わせ:上飯田地域ケア プラザ)。

問合せ:上飯田地域ケアプラザ ☎045-802-8200