

上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2025/7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	1,000円/月	ヨガ
あやめサークル	第2・4月曜 12:00～14:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	500円/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円/月	セラバンドを使っでの運動、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	無料	ボール・セラバンドを使って運動、はまちゃん体操
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円/回	筋力アップ運動、講話
いちょう団地転倒骨折 予防教室	第1月曜 13:30～15:00	いちょうコミュニティハ ウス 上飯田町3220-4	100円/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	いちょう コミュニティハウス 上飯田町3220-4	200円/回	楽しく身体を動かします。年2回バス旅行

上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2025/7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円/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円/回	メロディに乗せて楽しむ体操
日水クラブ	水曜他 9:00～11:30	上飯田西公園 上飯田町2751	500円/年	ホールインワン 100/回、グランドゴルフなど
ふまねっと「ふみづき」	第2月曜 9:30～11:30	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円/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円/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
ラジオ体操と太極拳	毎2・4土曜 9:00～9:30	上飯田地域ケアプラザ 前の広場 上飯田町1338-1	無料	ラジオ体操と太極拳 ※雨天中止、夏休み(8月・9月)・年末年始を除く

問合: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円/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 (いちょう団地)	第2・4月曜 13:30～15:00	いちょうコミュニティハ ウス 上飯田町3220-4	50円/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 9:30～12:00	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	年8回 12:00～13:00	上飯田地区センター 上飯田町3913-1	無料	上飯田連合自治会内在住の高齢者食事会 (送迎希望者は民生委員へ連絡下さい)
上飯田暖地高齢者食事会	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円/回	上飯田団地在住の高齢者食事会 ※テイクアウト方式
独り暮らし高齢者食事会 いちょうの会	8月・10月以外 第4日曜 (年10回) 11:00～12:00	いちょう団地 第1集会所 上飯田町2670	250円/回	70歳以上の独り暮らし高齢者 ※テイクアウト方式

上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2025/7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円/回	折り紙、茶話会 等 ※人数制限あり、参加者は要相談
花しょうぶの会	不定期開催 9:30～11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	500円/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円/年	写真を持ち寄って鑑賞、撮影
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
社協 暖地サロン	第1土曜 10:00～12:00	上飯田団地第1集会所 (偶数月) 上飯田団地第3集会所 (奇数月)	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
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:上飯田地域ケアプラザ ☎045-802-8200

■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 工芸 等
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円/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円/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円/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円/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円/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
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円/回	水彩画、麻雀、はまちゃん体操

上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2025/7月末版

■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、ハンドベル、調理など
ふまねっと「麦の会」	第2・4水曜 9:30～11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	年1回 (保険料)	3×8面のネットを踏まないように膝を上げ、リズムに合わせて進む運動脳トレです。気軽に参加下さい。

■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)。