

上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月版

■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木曜日 9:30～11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	1,000円/月	ヨガマットを使った体操
あやめサークル	第2・4月曜日 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 等
一步の会	毎週水曜日 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、体操講師による体操 等
貯筋クラブ	第1・3水曜日 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 等 ※ボールやセラバンドは個人で購入する。
さわやか体操教室	第2・4水曜日 10:00～12:00	上飯田中村町内会館 上飯田町1226-4	500円/回	外部講師による筋力アップ運動、転倒予防体操、講話 等
いちょう団地転倒骨折 予防教室	第1月曜日 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木曜日 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

■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土曜日 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火曜日 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	水曜日・その他 9:00～11:30	上飯田西公園 上飯田町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
ふまねっと「ふみづき」	第1木曜・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、地域との交流場 ※人数の関係上、参加希望者は要相談
スマイル	第1・3土曜日 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 等
ひなた山 グラウンドゴルフ	毎週金曜日 第3日曜日 9:00～12:00	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
フラダンス	毎月1・3・5木曜日 15:30～17:00	ひなた山第2自治会館 上飯田町4702	3000/月	ハワイアンのリズムに合わせて、楽しく身体を動かします。

上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月版

スポーツウエルネス吹矢	毎月第4日曜日 偶数月第2日曜日 9:00～11:00	ひなた山第2自治会館 上飯田町4702	無料	姿勢を正しく的確をめがけて集中します。 肺活量も鍛えることができます。
ラジオ体操の会 (ひなた山)	毎日朝7:00～7:15 (休みは正月3が日と 雨天のみ休み)	ひなた山公園 上飯田町4680	無料	準備運動から第1体操・第2体操で身体を動かし、いつまでも、サビつかない身体づくりを目指します。 ※主にひなた山エリアの方
ラジオ体操と太極拳	毎2・4土曜日 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を行います。初心者でも参加可能。講師の動きを真似るだけで大丈夫です。体操を通じた交流の場です。 ※雨天中止、年末年始を除く
ゆる～い太極拳	毎月第4金曜日 15:00～16:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	無料	自分のペースでゆっくりと太極拳を行います。 初心者でも参加可能です。
みんなの運動教室	月1回 不定期開催 10:00～11:00	グループホームみんなの 家飯田北 I 1F フロア 上飯田町3795-9	無料	健康運動指導士(ALSOK)等による介護予防体操 (脳トレプログラム、あんしんヨガ、リズム体操) ※開催日の確認は上飯田地域ケアプラザへ

■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水曜日 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火曜日 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月曜日 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

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

2026/5月版

さわやか脳トレーニング	第4土曜日 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
楽遊会	第3金曜日 14:30~15:45	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	無料	○脳トレで楽しく遊ぶ会 簡単なコグニサイズ、なぞなぞ、計算問題、パズル、アハ体験、 最新のトピックスを交えた問題等で楽しく学びます。

■会食・茶話会

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月曜日 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日曜日(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
男性の料理教室	令和8年6月21・8月16 日・10月18日・12月20 日・令和9年2月21日 各回10:00~12:30程	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	500円/回	男性のための料理教室です。初心者でも参加可能。料理に関して 興味のある方を募集中。講師は食生活改善推進員(ヘルスマイト) が担当します。※要予約(申込みは上飯田地域ケアプラザへ)
高齢者食事会 (ひなた山)	毎月5週目の いずれかの日	ひなた山第2自治会館 上飯田町4702	500円/回	ひなた山エリアでの見守りと地域交流 食事提供とお楽しみ会 ※ひなたエリア在住の方でお住いの民生委員にご相談

■趣味活動・茶話会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
折り紙教室	奇数月の第4木曜日 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火曜日 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木曜日 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)	手芸や小物作り、季節に合った物を作っている ※人数による制限があり
社協 暖地サロン	第1土曜日 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	毎週水曜日 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木曜日 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

上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月版

■趣味活動・茶話会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
陽だまりの会	第3水曜日 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
台村ふれあいサロン ゆうゆう	第3木曜日 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 等
じゃんじゃんクラブ	第2・4・5水曜日 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
囲碁サークル	毎月第2・4土曜日 毎月第1・3日曜日 13:00～16:00	ひなた山第2自治会館 上飯田町4702	無料	対局を通しての地域交流
将棋同好会	毎月第1・3金曜日 毎月第2日曜日 13:00～16:00	ひなた山第2自治会館 上飯田町4702	無料	対局を通しての地域交流
やまびこ	第4金曜日 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木曜日 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木曜日 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 等

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

2026/5月版

このゆびと～まれ	第2水曜日 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、茶話会 等
歌声サロンー番館ひろば	毎月第1月曜日 13:30～15:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338ー1	無料	小さなお子様から紳士淑女まで童謡、手遊び歌、昭和歌謡まで昔懐かしの曲をみんなで一緒に歌いましょう。歌が好きな方・お友達を作りたい方、どなたでも大歓迎。

■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	毎週月曜日 13:30～15:30	ひなた山第2自治会館 上飯田町4702	無料	第1週目・第2週目健康体操(ストレッチ、筋トレ)、第3週目ハンドベル、料理等、第4週目墨笑 等 身体を動かして、頭を使っていつまでも元気よく
ふまねっと「麦の会」	第2・4水曜日 10:00～11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338ー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型脳トレです。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)。

上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月版

■出張販売・居場所・交流

サークル名	実施日	会場	会費	内容
おおそらスーパー ヴィラ泉	毎週木曜日 (第5木曜を除く) 14:00～15:00	介護老人福祉施設 ヴィラ泉 駐車場 上飯田町4495	実費	出張販売 「いずみさとパン工房ホップ」のパン販売 ・地域住民に向けた出張販売。その場を利用した交流の場 ※第1、3は諸事情のため現在休止中
おでかふえ販売	毎月第1、3火曜日 14:00～15:00	グループホーム 清風荘 玄関前 上飯田町262	実費	出張販売 「いずみのさとパン工房ホップ」のパン販売、「工房 四季」のお菓子販売・地域住民に向けた出張販売。 その場を利用した交流の場
みんなのマルシェ	毎月第2土曜日 15:15～16:15	グループホーム みんなの家 駐車場 上飯田町3795-9	実費	出張販売「合同会社かなやさ」のパン、お菓子、果物、飲料水 等の販売・地域住民に向けた出張販売。 その場を利用した交流の場

■相談・交流・その他

サークル名	実施日	活動地区	会費	内容
上飯田スマホ お気軽相談室	毎月第4土曜日 14:00～16:00 (1人30分まで)	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	無料	スマートフォンの基本的な操作を各ボランティアさんが教えて くれます。 (申込みに予約が必要なため上飯田地域ケアプラザまで)
介護者のつどい 「しゃべりんぼう」	偶数月の第2土曜日 14:00～15:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	無料	地域交流の場、茶話会 等 「認知症」などが原因で家族の介護をされていて悩んでいる方、 介護について知りたい方、そのほかどなたでも参加できま す。申込みは不要、途中入退場も自由です。