

下和泉地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月末版

■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
下和泉健康づくり教室	第2水曜(年7～8回) 10:00～11:30	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	無料	筋力アップ体操、健康づくり。体操の他、健康チェックやウォーキングなど年間スケジュールあり（下和泉地区保健活動推進員主催）
富士見が丘 健康づくり活動	第1・第3火曜 9:30～11:00 (8月全回と5月11月1月の 第1火曜日は休み)	みなみコミュニティ ハウス 和泉町987	500円(年会費) 参加費100円/回	健康づくり体操(60分)とウォーキング(40分)。(富士見が丘地区保健活動推進員主催)
気軽に立ち寄れる 体操教室	第3月曜 13:30～14:30	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	無料	座ってできる介護予防体操
グリーン・グリーン 体操クラブ	第1・3・4火曜 10:00～11:30	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	200円/回	60歳以上の介護予防・健康づくり レクダンス体操、ふまねっと、ラジオ体操第三、タオル体操など
さわやか体操	第2・第4日曜 10:00～11:30	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	年会費1,500円 参加費100円/回	第2・第4日曜は健康体操、ふまねっと。 第1土曜(年数回)はウォーキング。
下和泉太極拳クラブ	第1・3土曜 第1・4火曜 9:30～11:30	下和泉地域ケアプラザま たは下和泉地区センター 和泉ヶ丘1-26-1	100円/月 (会費は半年分ま とめて徴収)	太極拳 第1・3土曜(下和泉地域ケアプラザ) 第2・4火曜(下和泉地区センター)

下和泉地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月末版

■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
しもずく体操の会	第4月曜 10:00～11:30 *R8年9月～第4金曜日に曜日変更	下和泉連合町内会館 和泉町1324-4 *R8年9月～下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	200円/回	介護予防体操、ふまねっと、練功、ハマトレなど、身近な場所での健康づくり
陣屋健康体操クラブ	第2金曜 13:30～15:00 第3金曜 10:00～11:30	陣屋自治会館 和泉町1357-7	100円/回	椅子に座った体操 健康づくり・高齢者見守り (陣屋自治会にお住まいの方対象)

■健康づくり、趣味サークル活動

サークル名	実施日	会場	会費	内容
スリーTクラブ	第1・第3金曜日(集合時間は行き先による)	行き先による	実費	健康目的の散策、関東周辺の散策
バイアローズ横浜 下和泉支部	第1・3・4土曜 12:00～15:00	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	1,000円 (1か月分)	スポーツ吹矢
パルパルペンギンズ	不定期(月2回)	下和泉地域ケアプラザ みなみコミュニティハウス(自主練2回程度)	3,000円 (2か月分)	ウクレレなどの練習
男のかんたんクッキング	第2木曜 9:00～12:00	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	実費 1,000円程度/ 回	男性の料理サークル、介護予防、仲間づくり、料理は苦手という方も大歓迎。

問合:下和泉地域ケアプラザ ☎ 045-802-9920

下和泉地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5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
下和泉健康麻雀クラブ	第1・2・3水曜 12:00～17:00	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	3,000円(年間)	介護予防のための健康麻雀、健康体操
しもずく歌声サポーターズ	第1・2・4火曜 13:00～15:15	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	2,000円(年間)	歌を通じて介護予防、歌声喫茶、福祉施設等への出前活動など、地域の皆さんと歌で交流

■認知症カフェ

サークル名	実施日	会場	会費	内容
ぽかぽかサロン	第4水曜 13:30～14:30	下和泉連合町内会館 和泉町1324-4	100円/回	当事者、介護中のご家族、サポートしている方のほか、認知症や介護について知りたい方もどうぞ。

■サロン・居場所

サークル名	実施日	会場	会費	内容
シニアクラブ 大丸東桜会	不定期(月3・4回)	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	1,200円(年間)	ボッチャ、ダーツ、健康麻雀、イベントなど
シニアクラブ下和泉泉寿会	活動により日程異なる	下和泉地区センター 下和泉ふれあい公園	2,000円(年間)	カラオケ、グランドゴルフ、誕生会など

下和泉地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月末版

■サロン・居場所

サークル名	実施日	会場	会費	内容
シルバーサロン「さくら」	第1月曜・第3水曜 13:00～15:00	下和泉住宅自治会館 下和泉3-31-7	100円/回	サロン 高齢者サロン(手芸や演芸等、おやつ) 高齢者の見守り・介護予防 65歳以上シニアクラブ主催だが非会員も参加歓迎
高齢者居場所づくり	第1・第3木曜 9:00～11:30	和泉第一町内会館 和泉町741-4	200円/回	サロン 軽食とおしゃべり、高齢者の見守り、健康体操、大正琴の演奏あり 希望時は送迎あり(和泉第一町内会対象)
富士塚ふれあいサロン	第2木曜 10:00～12:00	富士塚自治会館 下飯田町809	100円/回	サロン 月替わりプログラムとおしゃべり。自由に過ごす時間を大切にしている。(富士塚自治会対象)
赤坂クラブ	不定期(年4回)	自宅開放または みなみコミュニティハウス、他	食事会の時のみ 実費	サロン 講習会セミナー付サロン 多世代交流
下村・幸友会	不定期(年7～8回) 9:30～11:30	villa立場ハギマル 中田西1丁目20-3	100円/回	サロン 一人暮らし高齢者対象 毎回楽しいプログラム。下村町内会三者(民生・友愛・保活)見守り運営委員会主催(下村町内会対象)

■食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
わくわく食堂 下和泉	毎月第4金曜 16:00～18:00	下和泉地域ケアプラザ 下和泉地区センター 和泉ヶ丘1-26-1	300円 (18歳まで無料)	地域食堂、多世代交流

問合せ:下和泉地域ケアプラザ ☎ 045-802-9920

下和泉地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月末版

■生活支援ボランティア活動

活動名	種別	活動地区	活動・サービスの概要
下和泉役立ち隊	生活支援 ボランティア	下和泉地区	65歳以上の高齢者、障がい者対象の草むしり・電球交換など ★ボランティア活動者募集★
庭の手入れの会	庭木の手入れ	下和泉地区	近隣に家族のいない独居高齢者を対象とした庭木の剪定・草取りなど ★ボランティア活動者募集★
富士見が丘福祉の会	生活支援 ボランティア	富士見が丘地区	70歳以上の高齢者、障害者、病人、子育て家族を対象とした、庭木の剪定・通院 送迎・買い物代行など ★ボランティア活動者募集★
特定非営利活動法人 あやめ会	車両による移動支援	下和泉住宅を中心とする 生活圏域	要介護認定者(要支援・総合事業も可)や障害者手帳をお持ちの方の車両による 移動支援(下和泉住宅自治会内対象) ★ボランティア活動者募集★

■ラジオ体操

活動名	実施日	活動地区	活動・サービスの概要
下和泉公園ラジオ体操	火・木・土 8:30-9:00	下和泉地区	ラジカセを順番に持ち帰り実施している。 夏休み、年末年始の休みは会で決める。
富士塚公園ラジオ体操	日曜日以外 7:30-8:30	富士見ヶ丘地区	シニアクラブ万年青会年会のイベントの一つになっている。 公園掃除込みで実施している。

下和泉地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月末版

和泉池田公園ラジオ体操	日曜日以外 夏 6:30-6:45 冬 7:00-7:15	和泉第一地区	8割はシニアクラブ寿光会のメンバーだが誰でも参加可能。 花を植える、花に水をあげるなどの時間もある。
神明公園ラジオ体操	日曜日祝日以外 8:30-9:00	下和泉住宅を中心とする生活圏域の方	雨天中止。