

■体操教室など

サークル名	実施日	会場	会費	内容
岡津町西部体操会	毎週月曜 14:00～15:30	岡津町西部町内会館 岡津町2802-121	300円/年	ラジオ体操・自彊術・ストレッチなど様々な体操と、オーラルフレイル予防として歌を歌われたり、脳トレも行っています。
新橋第一住宅体操会	最終日曜 13:00～14:00	新橋第一住宅集会所 新橋町1407	無料	自宅にいるときも簡単にできる、タオルを使った体操を中心に行われています。
ぴんころラジオ体操	第1・3火曜 10:00～10:15 (7, 8, 1月休会)	憩いのまほろば 新橋町1212付近	無料	健康増進と場所の有効活用を考えて始まったラジオ体操です。お散歩の途中に立ち寄られる方も多く、体を動かされています。
緑園2丁目 ふれあいタイム	第3木曜 14:00～15:30	緑園連合自治会館 緑園2-14-8	無料	DVDを見ながら体操したり、ハマトレ体操なども行われます。
みんなでラジオ体操	毎月第4金曜 9:30～9:45	緑園東田谷公園 緑園2-11	無料	誰もが気軽にできるラジオ体操で健康増進や、交流の場づくりをしています。近隣保育園なども参加され多世代交流の場にもなっています。
	毎月第3金曜 9:00～9:15	緑園北ノ入公園 緑園5-12	無料	
	毎月第1日曜 9:00～9:15	緑園7丁目公園 緑園7-23付近	無料	

新橋地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月版

■サロン・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
大人の居場所ふらっと	第2火曜 10:00～11:30 (8月休会)	緑園地域交流センター 緑園4-6-1	無料	軽体操、歌、ミニ講話、茶話会、季節に合わせた催しなど行われています。民生児童委員主催の気軽に立ち寄れる居場所です。
caféどなたでも	第2木曜 13:00～14:30 (8,1月休会)	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	300円	どなたでも気軽に参加し、おしゃべりできる居場所。近隣の障害事業所が手作りしている、マドレーヌとコーヒー(または紅茶)セットが参加費に含まれています。
カレーを食べる会	第3水曜 11:30～13:30 (8,1月休会)	新橋連合自治会館 新橋町689-1	200円/食	美味しい手作りのカレーを食べながら交流ができる場です。子育てサロンも同日開催しており、多世代の集いの場です。
コミュニティしんばし食堂	第3土曜 12:00～14:00 なくなり次第終了	新橋連合自治会館 新橋町689-1	100円(子ども) 300円(大人)	手作りの温かいご飯を食べながら、子どもから高齢者まで幅広い世代が集う地域の食堂です。
さくらカフェ緑園	第1木曜 10:00～11:30	緑園地域交流センター 緑園4-6-1	100円	誰でも気軽にお茶飲みしながら交流でき、健康づくりもできるサロンです。
しんばしカフェサロン	第4火曜 9:30～11:30 (8,1月休会)	新橋連合自治会館 新橋町689-1	100円	誰でも気軽にお茶飲みしながら交流でき、健康づくりもできるサロンです。
【泉サポートプロジェクト】 地域食堂	毎週火曜 11:30～13:00	SOMPOケアラヴィー レ横浜弥生台 新橋町1044-1	300円/食	福祉施設が地域貢献の一環として始めた、施設開放をした食堂です。食品ロス等の視点より、事前予約となっています。また、子ども食堂(原則第4土曜)も開催中。
西の街水曜会	最終水曜 10:00～12:00	西の街コミュニティセン ター 緑園4-2-1	無料	ラジオ体操、歴史講話、茶話会など行われています。季節に合わせた催しなどもあります。

問合せ:新橋地域ケアプラザ ☎ 045-813-3877

新橋地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月版

■サロン・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
緑園サロン	第2木曜・第4金曜 13:30～15:30 (8月休会)	緑園地域交流センター 緑園4-6-1	100円	健康増進のため軽体操、脳トレ、歌を歌われたり、趣味活動などで交流されています。また演芸などの催しも行われます。
岡津町西部 わいわいクラブ	第2・4木曜 14:00～15:30	岡津町西部町内会館 岡津町2802-121	300円/年	ラジオ体操と、ボッチャ・輪投げ・ラダーゲッターなどの室内スポーツを楽しまれています。

■認知症カフェ

サークル名	実施日	会場	会費	内容
日曜日の音楽カフェ♪	第4日曜 13:30～15:00	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	100円	認知症を学び合うカフェです。当事者やご家族はもちろん、地域の方、専門職などどなたでも参加いただけます。ミニ講話とカフェタイムの二部構成になっています。

■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
健康畑ひまわり	第2・4水曜 14:00～15:30	緑園クラブハウス 緑園7-1-2	1,000円/年	歩行機能と認知機能が改善できる、楽しいふまねっと運動を行っています。
ふまねっとサークル	第1・3木曜 13:15～14:45	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	1,000円/年	ふまねっと運動…約50cm四方のマス目でできた“あみ”を床に敷き、あみを踏まないよう、ゆっくり慎重に歩く運動です

■生活支援

活動名	実施日	場所	費用	内容
出張販売	毎週金曜 12:30～13:30	特別養護老人ホーム希望苑 池の谷3901-1	実費	笹野台商店街にある八百屋さんによる出張販売です。新鮮な青果だけでなく、お惣菜・和菓子の販売もしています。 買い物はもちろんですが、近所の人と会える身近なコミュニティの場です。
	毎週水曜 12:00～13:00	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	実費	
新橋地区移動販売	毎週火曜 10:30～11:00	新橋連合自治会館 新橋町689-1	実費	外出や重い荷物の持ち運びが困難な方を支援する、移動スーパーが巡回しています。生鮮食品や日用品を手にとって選べるだけでなく、近所の方との会話や交流が生まれる「地域の集いの場」にもなっています。どなたでもお気軽にご利用ください。
	毎週火曜 11:30～12:00	市営新橋住宅 新橋町1407(5号棟駐車場)	実費	
	毎週木曜 10:30～11:00	順礼坂公園 新橋町1035-4	実費	
	毎週金曜 10:30～11:00	新橋天神の森公園 新橋町1277-2	実費	
助け合いぬくもり隊	随時	新橋地区内 (対象は新橋町在住の方)	30分一人当たり 300円 (最大料金は 3,000円)	庭の草取り、庭木の枝切り、家具の移動、電球交換、お話相手、ベビーシッターなどの地域での支え合い活動です。ボランティアも随時募集しています。

新橋地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月版

■地域活動・趣味サークル

サークル名	実施日	会場	会費	内容
新橋自然観察クラブ	第1日曜 9:00～	新橋連合自治会館 新橋町689-1	無料	新橋地区の自然観察を行いながら、周辺の散策や清掃活動も行われています。地域で同じ趣味の仲間ができる機会にもなります。
新橋自習クラブ(無料塾)	毎週土曜 15:30～17:30	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	無料	学習を希望する小・中学生対象の無料塾で、勉強を教えて下さるボランティアを随時募集しています。
竹炭をつくる会	年6回程度 (おおむね土曜)	中丸家長屋門 新橋町1290	無料	新橋町産の竹を使用した竹炭づくりをしています。作った竹炭は無償で提供。ものづくりの好きな男性が多く活躍されています。
刃物研ぎサービス	第3水曜 10:00～11:00 (8,1月休会)	新橋連合自治会館 新橋町689-1	無料	刃物研ぎサービスです。切れ味が落ちた刃物がありましたら、お持ちください(お一人、3丁まで)。
ふれあいサロンパソコン 寺子屋	第2・4水曜 9:15～11:15	新橋連合自治会館 新橋町689-1	無料	高齢者向けのパソコン教室です。パソコンに関する素朴な疑問が相談でき、共通の趣味を持たれた方の交流の場です。
緑園グランドゴルフ同好会	毎週月・金曜 8:45～10:30	緑園東公園 緑園5-1	1,500円/年	準備運動としてラジオ体操をされてから、グランドゴルフを楽しまれています。女性の参加者も多くいらっしゃいます。まずは見学だけでも大歓迎です。

新橋地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月版

■ケアプラザ事業

サークル名	実施日	会場	会費	内容
健康歌声サロン	第4日曜 10:00～11:00	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	無料	童謡・唱歌が中心です。健康のために大きな声を出して歌いましょう。
若コツ体操会	第2・4月曜 13:15～14:45 (夏季10:15～11:15)	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	1,000円/3ヵ月	イスに座ったまま行える体操や、ヨガマットを使用したストレッチなど行われています。
ラジオ体操	毎週水曜 11:45～12:00 (夏季休会)	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	無料	屋外にて自由参加のラジオ体操を行っています。(雨天中止)
ラフターヨガ	第1日曜 14:00～15:00	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	100円	”笑い”と”ヨガ”の呼吸法を組み合わせた健康体操です。笑うことで多くの酸素を体に取り入れ、心身ともにすっきりしましょう。
ピラティス×ヨガ	原則第1・3木曜 10:00～11:00	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	1,500円/4ヵ月	身体がかたい人や座りっぱなしなことが多い方、インナーマッスルを鍛えることができます。
つながるスマホ教室	第2土曜 10:00～11:30	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	無料	学生ボランティアから教わる多世代交流型のスマートフォン教室です。 <u>※事前申し込みが必須です。</u>