

地域で いまいまライフを!

お出かけ つながり 元気

特集

身近な地域には、誰でも気軽に立ち寄ったり、参加できたりするところがあります。内容、場所、時間、活動のテーマなど、さまざま。笑顔あふれる交流の一部を紹介します。あなたにとって、居心地がいいな、楽しいな、と感じられるところはどんなところでしょうか。探してみませんか。

問合せ 高齢・障害支援課 ☎411-7110 ☎324-3702



音楽に合わせて、楽しく踊る!

あおぞら盆踊り体操

どなたでもお散歩ついでに気軽に参加ください

青空の下、ラジオ体操と音楽に合わせて、盆踊り。夕暮れの夏祭りの盆踊りとはひと味違う「あお盆」は気持ちいいですよ。町内2か所で開催しています。

地域のお役に立ててうれしいです

講師の佐方先生(日本舞踊)

みなで踊る盆踊りだから友だちも誘いやすいです

【開催場所A】菅田みどりの丘公園 みんなの原っぱ

開催日時 毎月第3木曜14時から(30分程度)

アクセス 市営バス「西菅田団地」下車歩4分
「西菅田団地入口」下車歩6分

【開催場所B】菅田町砂田川沿い 合流橋付近

開催日時 毎月第4木曜14時から(30分程度)

アクセス 市営バス「猿渡」下車すぐ(消防小屋裏)

問合せ ③菅田地域ケアプラザ ☎471-3101 ☎471-3102

ふらっと立ち寄り、ちよっと休憩

ぺちやくちや亭

空きスペースを有効活用! 大きなれんが目印です

誰でも利用できる出入り自由の無料休憩所。利用者はおしゃべりをしたり、折り紙を楽しんだり、ハンドマッサージを受けたりと、自由な時間を過ごしています。

今までは閉じこもりがちでしたが、たくさんの人と交流でき、とても楽しい時間です!

入居者同士だけでなく、通りすがりの人とも交流できるのが魅力です!

【開催場所】サービス付き高齢者住宅「スクエアワン片倉」駐輪場(片倉1-23)

開催日時 毎月第4木曜の午前中(2時間程度)

アクセス 地下鉄「片倉町」駅徒歩3分

問合せ ④片倉三枚地域ケアプラザ ☎413-2571 ☎413-2573

農作業好きが集う!おいしい野菜になーれ

羽沢キャベツの会

地域の皆さんと協力して育てる野菜はおいしいですよ

キャベツだけでなく、季節によりいろいろな野菜を育てます。みんなで分担して農作業します。

会員や若竹苑のスタッフから勧められて参加しました。ここで農作業などをするようになって元気になりました

収穫した野菜は新鮮でとてもおいしいです!

【開催場所】羽沢町658付近の畑

開催日時 月2回/日曜の午前中(2時間程度)

年会費 3,000円 アクセス 相鉄・JR「羽沢横浜国大」駅徒歩5分

問合せ ⑧地域包括支援センター 若竹苑 ☎382-0024 ☎373-7472

自分らしい暮らしや地域の身近な活動を応援しています

▶身近な相談窓口

地域ケアプラザ等には、地域でいきいきと暮らし続けるために、生活支援コーディネーターがいます。交流する場やサービスなどの情報を提供しています。近くの施設にご相談ください。

私たちが紹介します! お気軽に声を掛けてください

左から、生活支援コーディネーターの吉野さんと白石さん

おしゃべりと体操、どっちがメイン!?

しのぶ会

平均年齢77歳が音楽に合わせてストレッチから体操まで

講師考案のプログラムのもと、みんなでおいしゃべりながらワイワイと楽しく体操して、汗を流します。

月2回の体操は、やりがいです。楽しいから、続けられています

年齢とともに体力が衰えるかと思いきや、ここで体操することで維持できていると思います

体操以外にも、この仲間と健康マージャンをやっています。仲間と一緒に何かをするのはとても楽しい!

講師の松本しのぶ先生

【開催場所】②神之木地域ケアプラザ

開催日時 月2回/不定期(90分程度)

※会場の空き状況や講師の都合により不定期開催

参加費 500円 アクセス JR横浜線「大口」駅徒歩5分

問合せ ②神之木地域ケアプラザ ☎435-2906 ☎435-2908

名称(所在地)	問合せ
①反町地域ケアプラザ(反町1-11-2)	☎321-8004 ☎321-8077
②神之木地域ケアプラザ(神之木町7-1)	☎435-2906 ☎435-2908
③菅田地域ケアプラザ(菅田町1718-1)	☎471-3101 ☎471-3102
④片倉三枚地域ケアプラザ(三枚町199-4)	☎413-2571 ☎413-2573
⑤新子安地域ケアプラザ(新子安1-2-4)	☎423-1701 ☎423-1702
⑥沢渡三ツ沢地域ケアプラザ(沢渡56-1)	☎577-8210 ☎317-3171
⑦六角橋地域ケアプラザ(六角橋3-3-13)	☎413-3281 ☎488-3138
⑧地域包括支援センター 若竹苑(羽沢町550-1)	☎382-0024 ☎373-7472
⑨区社会福祉協議会(反町1-8-4 は一と反神奈川1階)	☎311-2014 ☎313-2420

にぎやかで居心地がいい、みんなの居場所

高齢者サロン

メニューがいっぱい! ふらっと立ち寄れるサロンです

六角橋シニアクラブ連合会主催。歌やカードゲーム、脳トレや健康マージャンなど、楽しいメニューが盛りだくさん。2022年で10周年を迎えます。

月2回の開催がとても楽しみです!

家でテレビを見ていたけど、ここでは、みんなと楽しい時間を過ごせます

▲カードゲームで盛り上がる

◀白熱する健康マージャン

【開催場所】⑦六角橋地域ケアプラザ 2階多目的ホール

開催日時 毎月第2・4月曜13時~17時 参加費 500円

アクセス 市営バス「神奈川大学入口」下車歩1分

問合せ ⑦六角橋地域ケアプラザ ☎413-3281 ☎488-3138

▶ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ 身近な地域活動を紹介

地域の人たちが中心となって行うサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困りごとのお手伝いをするなどの活動が検索できます。

おしゃべりしたり、趣味が楽しめたりできる場所はないかな? 体力維持できるよ うに、体操できる場 所はないかな? 配食サービスって、私の地域でもやっているのかな?

お住まいの身近な地域活動をパソコン・スマートフォン等により、いつでも簡単に調べることができます。 [横浜市 地域活動ナビ](#) [検索](#)

▶ふくしらべ 高齢期の「自分らしい暮らし選び」を応援

「最近、親の体力が落ちてきたり、物忘れがあったりして心配」、「地域にどんな活動できる場があるのかな」など、高齢期の暮らしに必要な情報を調べることができます。 [横浜市 ふくしらべ](#) [検索](#)