



フレイル予防!

この冊子の作成に携わっている「生活支援コーディネーター」は、港北区内9か所の地域ケアプラザとつなしま相談室、港北区社協に配置されています。

「生活支援コーディネーター」は
地域に暮らす高齢者の方が 孤立することなく、
自分らしく暮らせる地域づくり をお手伝いしています!

家の近くに
自分に合った
楽しいことない?

バスに乗るのも大変…
近くで買い物ができる
いいんだけど。

昔は、友人が
たくさんいたのに
…寂しい。

庭の草むしり、
誰か手伝って
くれないかな?

こうしたお声を地域の活動やサービスにつなげたり、
必要に応じて、地域の方々等と新しい取組を創出します。

～日常生活を支えるしくみや地域とのつながり・健康づくりの場など～

この冊子の 使い方

●活動へのご見学やご参加、お問い合わせを希望される場合は、
一覧表に記載されている「問い合わせ先」の電話番号に直接
ご連絡をお願いします。
※問い合わせ先が地域ケアプラザになっている場合は、
活動名の件で問い合わせした旨をお伝えください。

この冊子に記載されている活動以外にも様々な活動を検索できます

あなたの近くの地域活動を検索!

▶ ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

横浜市内の 地域の方々を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をお手伝いする活動 の情報などを検索できます。



▶ ふくしらべ

FUKUSHI+SHIRABERU

豊かに歳を重ねながら自分らしく
暮らすことを応援するWEBサイトです。

介護などで今困っている方や、
将来年を取った時に備えて
今から準備をしておきたい方にも、
役に立つ情報がたくさん掲載されています。

ポジティブエイジングを迎えるために 未来のあなたと家族 を応援

暮らしを豊かにする情報が欲しい方

健康で健やかに毎日を過ごしたい方

地域の活動やイベントを知りたい方

介護について知りたい・相談したい方



ボランティア活動に興味のある方はコチラ

▶ 港北区社会福祉協議会 (ボランティアセンター)	045-547-2238	大豆戸町13-1-206
------------------------------	--------------	--------------

●一人ひとり、さまざま●

自分に合った活動を探しましょう! 何から始める?▶



① 運動・体操

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
新吉田地域 ケアプラザ	粹な男の 体操サークル	男性メンバーで粋な男を目指し、運動と認知症予防に取り組んでいます。 ロコモティブシンドローム予防の体操やコグニサイズなどを行っています。 見学も随時受付中です。	第3木曜日 第4水曜日 10:00~11:30	新吉田地域 ケアプラザ 新吉田町 6001-6	1200円/月	新吉田 地域 ケア プラ ザ 045- 592- 2151
	すみれ会	元気づくりステーションとして転倒骨折予防体操をしています。週1回みんなでワイワイ体操や脳トレを行います。 いつも笑いが絶えない楽しい活動です。 見学・体験をお待ちしています。	毎週土曜日 10:00~11:30		無料	
	ふきのとう	元気いっぱいの講師と楽しく転びにくい身体作りの運動をします。 ストレッチや自重運動のほか、セラバンドなど自宅でも取り入れられる器具も使います。	金曜日/月3回程度 10:00~11:30	2500円/月		
	なでしこ会	地域のお顔なじみのお仲間と、転びにくい身体作りを行っています。 ストレッチや筋トレを楽しく行います。 40センチ程度の棒を使った体操を行っていますので、ぜひ体験にいらしてください。	第2・第4水曜日 10:00~11:30	本町町内会 館 新吉田東1- 61-22	1000円/月	
	シルバー体操 新吉田	新吉田地区保健活動推進員による健康づくりの活動です。毎月第4土曜日に元気いっぱいの講師と一緒に転びにくい身体作りの運動を行っています。	毎月 第4土曜日 10:00~11:30	新田地区セ ンター 新吉田町 3236	200円/1回	
	さわやかクラブ	転びにくい身体作りをしています。椅子に座ってできる体操を中心に 行っていますので、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。 脳トレなども取り入れながら、楽しく活動を行っています。	第1・第3月曜日 10:00~11:00	新田地区セ ンター 新吉田町 3236	50円 スポーツ保険 は希望者のみ 別途	
	さわやか 北部体操	月2回、講師と一緒に健康づくりの体操を行っています。リラクゼーション、ストレッチ、筋トレなどさまざまな内容で楽しく取り組みます。	第2・第4金曜日 10:00~11:00	北部町内会 館 新吉田町 4324-5	500円/月	

① 運動・体操

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
高田地域 ケアプラザ	貯筋肉体操	講師は作業療法士 心も体も若返る運動習慣づくり どなたでも参加できる体操教室 ゴムやボールを使った運動が中心 毎月予約ですので、ご都合に合わせて 参加できます。 体操の後はカフェでお好きな飲み物 が注文できます。	毎月第4火曜日 ①13:15～14:15 ②14:30～15:30 毎月第4日曜日 ①10:45～11:45	高田コミュニ ニティ カフェ ゆずの樹 高田東3-11- 17	500円/回 (飲物付)	高田 コミュニ ニティ カフェ 045- 531- 2482
	男性向け サロン	男性を対象に、柔軟体操・マシント レーニングを実施 スポーツジムでもおなじみのフィッ トネスマシンを体験しながら、1時 間30分のトレーニングをお楽しみい ただいております。	第4土曜日 (奇数月) 9:30～11:00	ショウエイ 総合 リハビリス テーション 高田東4-6- 12	100円/回	高田 地域 ケア プラ ザ 045- 594- 3601
	バランス・ コーディネ ーション 友の会	動くべきところが動くようになり、 普通の生活が楽になることが特徴で す。 簡単なストレッチと筋コンディショ ニングを組み合わせた機能改善プロ グラム	第1・3木曜日 13:00～14:30 高田地域ケアプラザ 第2・4金曜日 10:00～11:15 高田研修所		1回500円 (但し2か月 分前納)	
	健康測定会	自分の健康状態を知ることが出来、年 に1回健康測定をしましょう！ (身長・血圧測定・体組成測定・血流 測定・握力・足指力などを測定) 結果が良いと心も楽しくなります。	年1回 チラシをご確認ください		無料	
	楽楽 (らくらく) ウォーキング	毎月お友達とオシャベリしながら、 健康のために歩いています。 頭と心のリフレッシュ 時にはハイキング気分でお弁当持参 で楽しく過ごしています。(毎月行 先が変わります。チラシにてご確認 ください)	2月・8月を除く 第3金曜日 9:30～12:30頃	高田地域 ケアプラザ 高田西2-14- 6	無料	
	みんなで コグニサイズ	2023年2月より活動開始 「コグニサイズ」プログラムは国立 長寿医療研究センターが開発した運 動と認知課題(計算、しりとりな ど)を組み合わせた認知症予防を目的 とした取組の総称(造語)です。 高田独自のプログラムを作って活動 しています。 (1ラジオ体操 2パタカラ体操 3コグニサイズ 4港北MMダンス 5ラダー 6みんなで楽しくコーヒー タイム)	第2月曜日 13:00～15:00		1回250円 (備品購入費)	

① 運動・体操

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
高田 地域 ケア プラ ザ	男性限定 高田元気教室	理学療法士である講師指導のもと、 筋力強化をテーマに体操を行いま す。 筋力アップに必要な体操を根拠を 持って、1つ1つ丁寧に実践してい きます。	第1金曜日 13:30～14:30	高田地域 ケアプラザ 高田西2-14- 6	1回500円	高田 地域 ケア プラ ザ 045- 594- 3601
	たかた金曜会	ラジオ体操と公認スポーツ指導者で ある講師指導のもと、ストレッチや 筋力アップ体操を行います。 和やかな雰囲気楽しく体操してい ます。	第2金曜日 8月と祝日の場合は 休み 13:00～14:30		1回200円	
	男性限定 健康歩き方教室	免疫力を高める・生活習慣病の予防 につながる 体操や歩き方を実施 晴れているときは、ケアプラザ周辺 を参加者と一緒に歩きます。定期的 に体力測定も行っています。	第3土曜日 10:00～11:30		1回200円	
	高田ひまわり会	・若返り、皆で笑って楽しくリト ミック ・からだ・こころ・あたまの若返り の為に体操(ピアノ伴奏で歌いなが ら) ・全員で一曲歌(思い出の歌合唱) ・後半はコーヒーで茶話会 ※元気づくりステーション※	第3木曜日 10:00～11:45		100円/回	
	やじろべえ	体幹を鍛え、転倒しないよう筋力を つける体操	第1・2木曜日 13:00～14:30		月2000円	
	のびのび体操 ふきのとう	高齢者体操教室(身体全体をもみほ ぐす転倒予防) 座っても出来、途中で昔懐かしの歌 や替え歌も入ります。	第1・3火曜日 13:00～14:15		4か月分 5000円 (会員数により 変動あり)	
	港北高田 新舞教室	日本芸能協会の品の良い振付とオリ ジナル曲での新舞踊です。着付けも 出来るようになり、舞台、おさらい 会、老人ホームの慰問等でも楽しめ ます。	月3回 水曜日 15:00～17:00		月4000円	
	港北高田 民舞教室	懐かしい故郷の民謡舞踊を、舞台や おさらい会、盆踊り、デイサービ ス、老人ホームの慰問等で地域貢献 を目的にした文化活動です。	月3回 火曜日 15:00～17:00		月3500円	
	のびのび ストレッチ	DVDを見ながらのストレッチ、ラジ オ体操を取り入れています。 脳トレ、柔軟体操	第2・4 木曜日 15:00～16:30		無料	
	ミモザの会	体操・ストレッチ・おしゃべり 思いっきり手足伸ばして気持ち良 いです!	第2水曜日 15:00～17:00		無料	
	そよらで ラジオ体操	イオンスタイル横浜高田(そよら横 浜高田)の2階エスカレーター前 で、ラジオ体操第1・第2を実施	第2・4 土曜日 9:30～9:45		イオンスタ イル横浜高 田 無料	

① 運動・体操

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料（参加費等）	問い合わせ先
高田地域ケアプラザ	ノルディックウォーキング Night in高田	フィンランド生まれのフィットネススポーツ 専用のポールを使って、年齢・性別・身体能力にかかわらず、誰でも無理なく始められ、自分のペースで楽しむことができます。 小雨決行、荒天中止	第3水曜日 17:00～18:00	高田中央病院 リハビリ室 高田西2-6-5	無料	高田中央病院 045-594-5557
	脳と身体健康教室	SOMPOスマイルエイジングプログラム 「運動機能」+「認知機能」の低下予防に期待できます。 国立長寿医療研修センターの監修のもと、SOMPOケアが独自に開発したプログラムを実施します。	毎週火曜日 (第5週は休み) 14:00～15:30	そんぼの家S 高田 高田東3-5-27	500円	そんぼの家S高田 045-549-5920
下田地域ケアプラザ	がんばって下田	80代を中心メンバーとして、座って出来る体操	第1・3水曜 10:00～11:30	下田地域ケアプラザ 下田4-1-1	500円/回 半年分前納	下田地域ケアプラザ 045-563-9081
	ラジオ体操(下田町四丁目公園)	ラジオ体操第1を2回実施。 申し込み不要、現地集合現地解散。	毎週木曜日 10:00～	下田町四丁目公園 下田町4-5-4	無料	
	ラジオ体操(日吉本町駅前)	ラジオ体操第1を2回実施。 申し込み不要、現地集合現地解散。	毎週木曜日 10:45～	日吉本町駅前 日吉本町5-3-1	無料	
	ラジオ体操(日吉本町一丁目第二公園)	ラジオ体操第1を2回実施。 申し込み不要、現地集合現地解散。	毎週水曜日 10:00～	日吉本町一丁目第二公園 日吉本町1-38	無料	
	体操サークル月曜クラブ	つまづき・ふらつき・関節の痛みなど、日々自宅で簡単にできる対策と、椅子に座って先生の解説にそった運動を行います。	第2月曜日 13:30～		500円/月	
	サンデー☆メンズ健康筋トレ	男性対象。運動初心者でも安心の健康筋トレを実施。 ストレッチポールやダンベル、ゴムチューブなどを用いてインナーマッスルを鍛えた後、ストレッチで整えます。	第4日曜日 10:00～	下田地域ケアプラザ 下田4-1-1	700円/回	
	リラヨガ	ゆったりとした動きで日々の疲れを癒します。初心者や身体が固い方でも気軽に参加できます。	第1・3木曜日 10:00～11:00		500円/回	

① 運動・体操

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料（参加費等）	問い合わせ先
篠原地域ケアプラザ	ゆっくり歩幸会	篠原地区内を中心にウォーキングしています。	第1,3(月) 10:00～11:30	仲手原自治会館 仲手原2-22-19	1回200円	篠原地域ケアプラザ 045-423-1230
	ジャスミンの会	全身のトレーニングをしっかりと行い、健康維持・増進を図ります。	第2,4(水) 10:00～11:30		月2,000円	
	水曜会・たんぼぼ(気功体操)	疾患予防と健康増進を目的とした中国医療健康体操練功(気功体操)を行っています。	毎週水・金曜日 10:00～12:00 (月4回)		月2,000円	
	ルンルンロコモ体操教室	今から楽しい運動して骨や筋肉を丈夫に保ちましょう。50歳～70歳代で活動しています。	毎月第2,3(火) 15:15～16:30 ※第4火曜日は地区会館で開催 10:00～11:15		1回500円	
	伸び伸びスターズ	筋力の低下を防ぎ、転倒等による生活機能障害を予防する体操です。	毎月第2,4(月) 13:00～14:30	篠原地域ケアプラザ 篠原東2-15-27	月2,000円	
	GOGO健康教室08会	みんなで楽しく笑いながら身体を動かしましょう。	毎月第4(木) 10:00～11:15		4,000円/3か月	
篠原地域ケアプラザ	フィットネスソング	歌と体操と一緒に楽しく元気に健康づくりをしましょう。 動きながら歌うことでより健康に、表現力も豊かに。	第1,3(水) 10:00～12:00		月2,000円	
	きさらぎ会	口腔体操、脳トレ、ストレッチ、ラジオ体操などを行っています。70歳以上の方を歓迎します。	第1,3(金) 9:30～11:00		月1,000円	

①運動・体操

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
日吉本町地域ケアプラザ	日吉あへあほ体操	健康エクササイズ、体幹トレーニング	原則、月曜日 13:30~14:30	日吉本町地域ケアプラザ 日吉本町4-10-A	1回500円	日吉本町地域ケアプラザ 045-566-0360
	武福太極拳	太極拳、ストレッチ	原則、月2回 金曜日 9:15~		500円/1回	
	ウォーキングくらぶたんぼぼ	仲間と楽しくおしゃべりをしながら近郊の町をウォーキングしています。	毎月第3木曜日 13:30~15:30		1,000円/3ヶ月	
	コグニサイズ	運動と計算などを組み合わせた認知機能を高めるエクササイズ	毎月第2金曜日 13:15~14:45		1回300円	
	ひまわり	ラジオ体操、ストレッチ、脳トレなど	毎月第2・4土曜日 9:30~11:30		1,000円/月	
	スリーA日吉	「あかるく」「あたまを使って」「あきらめない」をモットーとした認知症予防プログラム	毎月第1木曜日 13:00~14:30		100円/月	
	ククイ	フラダンス	不定期		1回500円	
	もみじ会	座位を中心とした体操とレクリエーション	毎月第1・3金曜日 13:15~14:30		1,200円/3ヶ月または1回200円	
	シルバー健康体操	ストレッチ、ヨガ、リズム体操など	毎月第2・4火曜日 13:30~15:00		400円/月	

①運動・体操

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先	
樽町地域ケアプラザ	元気づくりステーション網島	高齢者介護予防体操 要支援・要介護にならないよう体操、交流を行います。	第1・3木曜日 10:00~11:30 (変更あり)	網島中町自治会館網島東1-12-22	300円/回	つなしま 相談室 045-534-1220	
	すみれのびのび体操	高齢者介護予防体操	第1・3月曜日 10:00~11:30	樽町地域ケアプラザ 樽町1-22-46	500円/月	樽町地域ケアプラザ 045-532-2501	
	はなみずき体操サロン	高齢者介護予防体操およびサロン	第1・3月曜日 13:00~15:00		1,000円/月		
	樽町いきいき健康体操	高齢者介護予防体操	毎週火曜日 9:30~11:30		1,000円/月		
	さわやか体操	健康維持体操 椅子に座ってリラクゼーションストレッチと楽しく脳の活性化	第2・4木曜日 10:00~11:30		500円/月 3000円/半年 途中参加は250円/1回		
	スリーAたる	スリーA体操 「あかるく」「あたまを使って」「あきらめない」体操・茶話会	第2月曜日 13:30~15:00		100円/回		
	樽町かがやきグループボッチャ	どなたでも参加大歓迎です。 垣根を越えてすべての方がどんな天候にもできるスポーツです。	第1もしくは第2日曜日 10:00~		1000円/年 (お試し参加は100円/月)		
	大曽根らくらく体操	専門家の講師が教えてくれる介護予防のための体操教室です。 椅子に座った姿勢で行う、ひざ、足に負担のかからない体操です	原則毎月第2・4水曜日 13:30~15:00		大曽根会館 大曽根2-18-24		500円/月
	ガーデンズ元気づくりステーション	健康づくり活動 体操、口腔講座等	第3土曜日 13:30~15:00		ガーデンズ網島 大曽根3-13-1		無料
	師岡いきいき体操	ストレッチや、ボール・ゴム紐を使ったトレーニングを行っています。 楽しさに加え、適度に汗をかく爽快感も味わえます。先生も面白い方です。	毎月第1・3月曜日 9:30~11:00		師岡町会館 師岡町329		1,000円/2か月
師岡女性の会	女性向けの健康体操	第1・3金曜日 10:00~11:30			500円/月		

運動

フレイル予防!

猫背改善

傾き改善

股関節伸展

足・足関節

バランス

ハマトレ

「歩く」に関わる5つの要素に着目

▶リーフレットより抜粋

「ハマトレ」とは

ロコモ*を予防するため、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。
高齢者の姿勢や歩き方の特徴から、猫背・傾きの改善、股関節の伸展、足関節の動き・バランス力の向上を目指す20種類の運動からできています。

ハマトレを続けると...

ハマトレ効果

- 姿勢が良くなる!
- 歩幅が広がる!
- 歩行速度も速くなる!

*ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。
加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害がおこり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

①運動・体操

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
新羽地域 ケアプラザ	太極拳 飛鳥	太極拳	第2・4 火曜日午前	新羽地域 ケアプラザ 新羽町1240-1	0円 (実費徴収)	新羽地域 ケアプラザ 045-542-7207
	新羽シニア ストレッチ	体操 音楽に合わせて体を動かします。	第1・3火曜 13:00~14:30		400円	
	シャル ウィ ウォーキング	正しく美しい歩き方で健康に	第2金曜日 12:30~14:30		1500円	
	月曜サロン	スクエアステップ オリジナル体操	第1・3月曜日 10:00~12:00		月500円	
	新羽 気功太極拳の会	気功太極拳・八段錦 太極拳と併せて心をリラックスさせる ために立禅を行います。 柔軟体操もします。	第2・3・4 木曜日午前		500円/1回毎	
	新羽はつらつ ストレッチ	体操・ボール・セラバンドトレーニ ング	第1・3金曜日 9:45~11:15		月1500円	
	江戸芸かっぱれ 弥生会	日本の伝統芸能である『かっぱれ』を 伝承する為に楽しみながら踊っており ます。ケアプラザや地区センターの文 化祭で披露しております。 介護施設やグループホーム等で踊っ てボランティアとして活動しておりま す。和のストレッチ体操といわれ、健 康維持に役立ちます。	第1・2・3 月曜日 15:00~17:00		2000円/月	
	はなみずき会	太極拳	第1・3水曜日 12:00~14:00		無料	
	太極拳 はなみずき	太極拳	月3回火曜日 12:00~15:00		月1500円	
	カハラ・オプナ	フラダンス	金曜日 12:00~15:00		月4500円	
	ストレッチ &ダンス	ストレッチ、ウォーキング、ヨガ BGMに合わせて体力維持、筋力アッ プを目標に、ストレッチを中心とし た活動をしています。	水曜日 15:00~18:00		3500円/月(3 回)	
	元気塾「新羽」	元気づくりステーション 毎月担当グループが変わり、体操や ウォーキング、見学ツアーなど自分 たちのやりたいことを企画していま す。	毎月 第2・4水曜日 9:30~11:30		1回100円	
	きらっくす	ストレッチ、体幹の強化、初級ピラ ティス	月4回(平日) 10:00~11:30		500円/回	

①運動・体操

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
新羽地域 ケアプラザ	元気クラブ L&M	高齢者を対象とした運動(筋トレ・ ストレッチ・ウォーキング)と脳ト レ、ウォーキング	毎月 第1・3月曜日 10:00~12:00	新羽地域 ケアプラザ 新羽町1240-1	300円/回	新羽地域 ケアプラザ 045-542-7207
	横浜レッツダン ス	社交ダンス 高齢者の健康維持、運動不足解消、 若さ保つちよとしたおしゃれを楽 しんでいます。	月2回 日曜日 12:30~15:30		CD購入、印刷 代、実費 参加費300円 /回	
	ヨガソレイユ	ヨガを行い、ゆったりとここのい い時間を過ごしましょう。	毎週水曜日 12:30~13:30		500円/回	
	ファジー	スクエアダンス 8人1組で歩きながら支持者の合図で 向きや体型を作っていくパズルのよ うなフォークダンス	毎月2回 曜日不定 午後		月1000円	
	ポッチャを 楽しむ会	ポッチャ 全ての人々が楽しく共に競い合えるス ポーツです。	第3火曜日 10:00~11:45		50円/回	
	みなみくらぶ	筋トレ・脳トレ・音楽に合わせたエ クササイズなど飽きないプログラム	第1・3水曜日 13:30~14:50		300円/回	
	にっぱラジオ隊	ラジオ体操	毎月 第2・4土曜日 9:30~9:50		無料	
	モルックを 楽しむ会	モルック	毎月 第2土曜日 10:00~11:00		無料	
	ハンサムポール ウォーキング	ポールウォーキング 毎月異なるコースを、ポールを使っ て歩きます。雨天時は室内で筋トレ をすることもあります。	第3土曜日 9:30~12:00 ケアプラザ集合		無料 ポールレンタ ル(300円) あり	
	フラ・ハラウ・ ピカケ	フラダンス	木曜日(不定回数) 10:00~11:45		500円/回	

①運動・体操

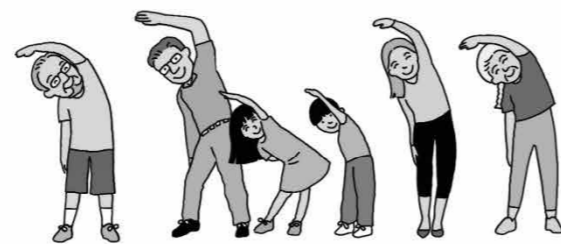
エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
大豆戸地域ケアプラザ	スリーAまめど	認知症予防に効果のある指折り体操やリズム体操。 「あかるく あたまをつかって あきらめない」をモットーに脳の活性化を進める運動を中心に開催。	毎月 第2金曜日 10:00~11:30	大豆戸地域 ケアプラザ 大豆戸町 316-1	100円/回	大豆戸 地域 ケア プラザ 045- 432- 4911
	スリーA smile	認知症予防に効果のある指折り体操やリズム体操。 「あかるく あたまをつかって あきらめない」をモットーに脳の活性化を進める運動を中心に開催。	毎月 第3金曜日 13:30~15:00		100円/回	
	まめゆる〜む	セラバンドを使ったストレッチ体操と脳トレ ゆったりペースのストレッチ体操と脳トレレクリエーションを中心に行なう楽しいサロンです。	毎月 第4木曜日 10:00~11:30		100円/回	
	きんにく貯筋	懐かしい歌謡曲や洋楽を聞きながら、ウォーキング、ストレッチ、ダンベルやボールを使った筋トレを行います。	毎月 第2・第4金曜日 15:15~16:30		300円/回	
	フレイル予防 楽トレ講座	健康体操、認知症予防の体操 閉じこもりがちな生活にならないよう、また、体力が低下しないよう一緒に楽しく頭と体を動かします。	毎月 第3日曜日 13:30~15:00		無料	
	手話ダンスサークル マーガレット	手話ダンスを通しメンバーの交流・健康を目指します。	毎月 第1・第3水曜日 12:00~14:30		月額(2回) 1500円	
	ハワイアンフラ ジンジャーレイ	ハワイアンフラダンスで身体を動かし仲間との協調を図ります。	毎月第2水曜日 大豆戸地域ケアプラザ 毎月第1・3水曜日 菊名地区センター 18:30~20:00		1000円/回	
	むつみ会	文化祭等で披露することで会員同士の繋がりを深めるとともに、社交ダンスを通じて健康維持を目指します。	毎週土曜日 9:00~11:30		1000円/月	
	ルンルンロコモ +A体操教室	地域の方たちとの親睦・つながりを求めて楽しく体を動かします。 体操を続けて認知症予防及び筋力低下予防 筋力トレーニング ダンスラジオ体操、脳トレ	毎月 第2・第4火曜日 13:00~14:20		500円/回	

①運動・体操

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
大豆戸地域ケアプラザ	楽々 健康づくり体操	楽しく無理のないように体を動かし 少しずつ体力をアップし、脳トレなども交えて笑いながら人とのつながりをもつことを目指します。	毎月第4木曜日 13:00~14:00	大豆戸地域 ケアプラザ 大豆戸町 316-1	100円/回	大豆戸 地域 ケア プラザ 045- 432- 4911
	羽草会	老化防止の運動、脚筋力強化体操 脳トレやリズムに合わせて行う体操をしながら親睦を図ります。	毎月第3水曜日 変更の可能性あり 13:30~14:40		200円/回	
	リフレッシュ 体操クラブ	身体全身くまなく動かし、活動的な 日常を目指します。	毎月 第1・第4金曜日 9:30~11:00		500円/回	
	健康体操 クラブ	高齢者向け体操クラブ。	木曜日・土曜日・ 日曜日いずれかの 9:30~11:15		1000円/月	
	すまいる空間	認知症予防や親睦等をはかる事を主 体とし、ゲームやレクリエーション を取り入れ、マットや椅子での体操 を行います。	毎月第1火曜日 13:30~14:30		500円/月	
	大豆戸 太極拳教室	太極拳を行いながら、会員の親睦・ つながりを深めます。	毎月第1月曜日 10:00~11:30		100円/回	
	大豆戸 町内会館 スリーA	地域の人たちが気軽に集まって、お 互いに声をかけて楽しくスリーAを します。	毎月第1木曜日 10:00~11:30		100円/回	
	ほのぼ〜の	スリーAを中心にその時の季節に 合った行事をします。ゲーム(ダー ツ・ボッチャ)みんなで歌います。	毎月第3木曜日 10:00~11:30		菊名ハイツ 集会室 大豆戸町 316-1 100円/回	
	スリーA教室 元気!! (大倉山ハイム 集会室)	介護予防体操、スリーAを中心にリ ラクゼーション体操、交流	毎月第1金曜日 13:30~15:00		大倉山ハイム 8号棟 北側集会室 2階 大豆戸町 808-2 100円/回	
	認知症予防 スリーAの会 (菊名コミュニ ティハウス)	認知症予防に効果のある指折り体操 やリズム体操。 「あかるく あたまをつかって あ きらめない」をモットーに脳の活性 化を進める運動を中心に開催。	毎月第1金曜日 10:30~11:30		菊名 コミュニ ティハウス 菊名4-4-1 無料	
セラバンド 体操	セラバンドや脳トレを組み入れたり いつまでも元気に楽しい高齢者向き 筋力アップトレーニング	第4火曜日 13:30~15:00	500円/月 3000円 /6か月			

①運動・体操

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
大豆戸地域ケアプラザ	ラジオ体操 (太尾第二公園)	ラジオ体操第1・第2を実施	毎週土曜日 9:00~9:15	太尾第二公園 大倉山4-13	無料	大豆戸地域ケアプラザ 045-432-4911
	ラジオ体操 (新横浜第一公園) (新横浜駅前公園 三角橋手前花壇横)	ラジオ体操第1・第2を実施	毎月 1日:2丁目 新横浜駅前公園 三角橋手前花壇横あたり 15日:1丁目 新横浜第一公園 園内 9:30~9:45	新横浜第一公園 新横浜1-22-6	無料	
	ラジオ体操の会 (桜田公園)	ラジオ体操 第1・第2を実施	毎月1日 第2第4火曜日 9:30~	大豆戸桜田公園 大豆戸町 399-12	無料	
	ラジオ体操 (大豆戸公園)	ラジオ体操第1・第2を実施	毎月 第1・第3月曜日 9:30~9:40	大豆戸公園 大豆戸町 749-5	無料	
	ラジオ体操 (菊名町公園)	ラジオ体操第1・第2を実施	毎月第3金曜日 9:30~9:45 雨天中止	菊名町公園 菊名4-4	無料	
	ラジオ体操 (篠原北一丁目公園)	ラジオ体操第1と第2を実施	毎月第1火曜日 9:30~9:50	篠原北一丁目公園 篠原北1-3	無料	
	ラジオ体操 (篠原町ねむのき公園)	ラジオ体操第1と第2を実施	毎月第2火曜日 9:30~9:50	篠原町ねむのき公園 篠原町2594-2	無料	
	元気づくり ステーション きくな	いつまでも動ける体づくりを目指して体操を行います。 1月、8月は休み 7月、12月は体操の後に楽しみ会を行います。	毎月第3木曜日 10:15~11:30 1月、8月は休会	菊名地区センター 菊名6-18-10	100円/回	
	大倉山 元気づくり ステーション	大倉山の7つの町内会館で出張開催し、健康体操・健康講座・栄養講座・3A・スクエアステップ・ギターに合わせて歌唱など	毎月第2水曜日 (8・12月はお休み) 10:00~11:30	神奈川県横浜市港北区 大倉山4-5-4	無料	



①運動・体操

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先	
城郷小机地域ケアプラザ	美力アップ体操	ボールやチューブを使ったストレッチやエクササイズ、脳トレを行っています。	月3回 概ね金曜日 10:00~11:10	城郷小机地域 ケアプラザ 小机町2484-4	700円/回	城郷小机地域ケアプラザ 045-478-1133	
	プラザ城郷	簡単な健康体操や脳トレーニングを行っています。	第2月曜日 第4火曜日 10:00~11:30		200円/月		
	骨盤調整 ヨガ教室	ヨガ(骨盤の調整)、骨格調整、骨格ボディメイクを行っています。	第1・3木曜日 18:15~19:45 (夏休み・冬休み、祝日等で開催日が変更になる場合があります。)		1回1,500円 (1回体験無料) ※人数によって変動有		
	花桜会	手ぬぐいやボールを使った椅子に座って出来る体操を行っています。	第1・3火曜日 10:00~11:15		2,500円 /2か月		
	ノルディック 城郷	ノルディック用のポールを使ってウォーキングをしています。(ノルディックウォーキング)屋根のある場所のため、雨天でも活動しています。	第1月曜日 10:00~11:30 ※8月は休み	集合場所 小机町3302-5 日産スタジアム噴水広場	無料		
	鳥山元気サロン	脳トレーニングや、体づくりのための健康体操を行っています。年に数回、健康に役立つ栄養などの講習もあります。	第2木曜日 13:30~15:00 ※8・9月は休み	鳥山町公民館 鳥山町281-2	100円/回		
	岸根ウォーキング 倶楽部	岸根公園でウォーキング、講師を呼んで体操や健康講座を行っています。	第3木曜日 10:00~11:30 ※7・8月は休み	①ウォーキング:岸根公園 ②講座:岸根倶楽部(岸根町内会館) 岸根町593	無料		
	堀崎ラジオ体操 同好会	ラジオ体操第1・第2とハマトレを行っています。屋根があるので雨天でもやっています。終了後は有志で町内会館で卓球もしています。	毎月 第2・4木曜日 9:30~10:00 (体操が終わり次第解散)	堀崎子どもの遊び場 小机町901~907	無料		
	生涯 スポーツ広場 「お元気カフェ」	ウォーキングで歩行練習、モルック、ラダーポールなど、交流を楽しめるスポーツを行っています。	毎月第4月曜日 10:30~12:00	町カフェ城郷ノスタルジア 鳥山町1013 (横のローソン裏の空き地)	無料		居場所づくり 濱なかま

② サロン茶話会

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
新吉田地域ケアプラザ	やすらぎ塾	新吉田地区のひっとプラン推進会議健康づくり部会の活動として、茶話会やウォーキング、朗読、調理、カラオケなどメンバーの方々がやりたいことを企画し楽しんでいます。	やすらぎの家掲示板、新吉田地域ケアプラザホームページなどでお知らせ	新田地区センター他	都度、実費程度負担	新吉田地域ケアプラザ 045-592-2151
高田地域ケアプラザ	たかたの丘サロン	健康づくり講座や体操等、講師をお招きし、開催することもあります。脳トレゲーム(トランプや百人一首、しりとりなど)ポッチャ、モルック、ハマトレ	第1金曜日 10:00~11:30	高田研修所 高田西 3-25-2 高田天満宮隣り	1回100円	高田地域ケアプラザ 045-594-3601
高田地域ケアプラザ	えがおカフェ	健康や認知症予防、終活等について講座を1時間程度開催。その後(カフェサロン)では、本格的なコーヒーをお楽しみいただけます。	第1水曜日 13:00~14:45	高田地域ケアプラザ 高田西 2-14-6	1回100円	高田地域ケアプラザ 045-594-3601
高田地域ケアプラザ	あったかだ(精神保健サロン)	月1回の茶話会(心を病む方とその家族が集えるサロン)。お茶を飲みながら、皆さんとおしゃべりしたり、情報交換したり、楽しい時間を過ごしていただけるようにと考えています。	第1火曜日 15:00~16:30	高田地域ケアプラザ 高田西 2-14-6	100円(お菓子代) お茶・コーヒーも用意しています。	高田地域ケアプラザ 045-594-3601
下田地域ケアプラザ	喫茶マロニエ亭	月2回の高齢者サロン お茶を飲みながら楽しんで頂けるサロンです。	第1・3水曜日 13:30~14:30	下田地域ケアプラザ 下田町 4-1-1	200円/回	下田地域ケアプラザ 045-563-9081

② サロン茶話会

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
篠原地域ケアプラザ	しのはら人生一服亭	茶話会を中心に、うたごえサロンや体操、演奏会等様々なイベントを行っています。	毎週水曜日 13:30~15:00 第5週・祝日・8月は休会	篠原地域ケアプラザ 篠原東 2-15-27	100円/回	篠原地域ケアプラザ 045-423-1230
篠原地域ケアプラザ	COCOしのはら(のびのび会)	のびのび会は登録制となっています。月曜日はCOCOしの体操をしたあとに「健康講座」や「口腔ケア体操」「脳トレ」「コグニサイズ」などを行っています。木・金曜日の脳トレ健康麻雀は初心者から上級者まで楽しく過ごしています。	月曜日 :体操・脳トレ 10:00~13:00 水曜日 :健康麻雀 12:00~15:00 木・金曜日: 10:00~13:00/ 12:00~15:00	COCOしのはら 篠原町 1077	月:800円(ランチ付き) 水・木・金: 1,100円(ランチ付き)	篠原地域ケアプラザ 045-423-1230
日吉本町地域ケアプラザ	男の生活百科	料理試食交流会(60歳以上の男性)	毎月 第1・3水曜日 9:15~12:00	日吉本町地域ケアプラザ 日吉本町 4-10-A	1,000円/月	日吉本町地域ケアプラザ 045-566-0360
日吉本町地域ケアプラザ	ほっとスペース☆ひよし	地域の方の仲間作りの場である、みんなの交流サロン。ほっこり、ゆっくり楽しい時を過ごしましょう	毎月第4水曜日 13:00~14:30	日吉本町地域ケアプラザ 日吉本町 4-10-A	100円/回	日吉本町地域ケアプラザ 045-566-0360
日吉本町地域ケアプラザ	サロンコンフォール	お茶飲み会、手芸などレクリエーション	第3火曜日 13:30~15:30	コンフォール南日吉 日吉本町 4-10-5 コンフォール南日吉	1回100円	日吉本町地域ケアプラザ 045-566-0360



② サロン茶話会

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
樽町地域ケアプラザ	あやめサロン	シニア世代向けサロン お茶を飲みながらお喋りや季節の工作などで楽しく過ごす地域の交流サロンです	毎月第1・2・3 火曜日 10:00~14:00 祭日はお休みです	樽町地域 ケアプラザ分室 つなしま交流室 網島西 2-11-5 2F	100円/回	つなしま 相談室 045-534-1220
	ふらっと「サロンひがし」	シニア世代向けサロン 季節の工作や歌と音楽、フレイル予防のためのスリーA体操他 落語などのイベント (有料・場所変更あり) で楽しく過ごす地域の交流サロンです	毎月第2水曜日 9:00~11:30 8月は休会です	網島東町 自治会館 網島東 4-5-26	無料 (有料イベント月あり)	
	ミニ樽サロン	精神保健サロン 心を病む方と、そのご家族の居場所となるサロン活動	第1木曜日 12:00~13:30	樽町地域 ケアプラザ 樽町 1-22-46	300円/回 (昼食・茶菓子代) 要予約	樽町地域 ケアプラザ 045-532-2501
	大曾根おれんじの会 火曜・木曜サロン	日中おひとりの高齢者の居場所として、お茶会や手品、踊り、楽器演奏などのレクリエーション、季節に合わせた手作業などを行っています。 年1回の会食も企画しています。	毎月 第1火曜日 ・第3木曜日 10:00~11:30 ※変更あり	大曾根会館 大曾根 2-18-24	100円/回 (手作りおやつ付)	大曾根地区 社会福祉協議会 080-7737-8994
師岡女性の会	師岡在住の女性向け 新年会、講習会、講演会、映画鑑賞会など、お楽しみ企画がもりだくさんです。	原則 毎月第2金曜日 10:00~11:30	師岡町会館 師岡町329	原則無料	師岡町会館 045-542-8700	
新羽地域ケアプラザ	カフェ・ド・らんらん	コーヒーや紅茶を飲みながらお喋りを楽しんでいただくサロンです。 音楽ボラによる演奏があることもあります。	毎月6日 13:00~14:30	新羽地域 ケアプラザ 新羽町 1240-1	コーヒー・紅茶代 150円	新羽地域 ケアプラザ 045-542-7207

② サロン茶話会

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
大豆戸地域ケアプラザ	まめどにここカフェ	参加者にコーヒーやお菓子等を 供し、互いの交流を図ります。	毎月 第2土曜日 13:00~16:00	大豆戸 地域 ケアプラザ 大豆戸町316-1	300円/回 (お茶菓子代)	大豆戸 地域 ケアプラザ 045-432-4911
	茶処ま〜め〜ど	スマホ教室 小中学生の自習室 麻雀教室 交流の場	毎週金曜日 14:00~16:00	大豆戸町内会館 菊名7-8-8	100円/回(18歳以上)	
	地域交流事業 地域のカフェ 「みんなのカフェ」	お茶を飲みながらの交流の場(歓談・情報交換)。コーヒーサービス(お菓子付き)あります。	毎月 第3火曜日 (8月休み) 13:00~15:00	ハウネス福祉センター 菊名3-21-20	100円/回 (コーヒー・お菓子付き)	
	クローバーカフェ タスカル	口を動かしながら軽い手作業(スクラッチアート、塗り絵、折り紙、麻雀、手芸等) 最後に体を伸ばす体操をします。	毎月第3木曜日 13:30~16:00	タスカルショールーム横浜 新横浜2-3-4 クレシェンドビル1階	200円/回	
	クローバーカフェ KIKUNA	お互いを思いやり、笑顔になれる場所づくりを行っています。	毎月 第2・第4月曜日 12:30~14:30	菊名地区センター 菊名6丁目18-10	300円/回	
	きくなの居場所 あったか	子供を含む多世代の居場所づくり 駄菓子屋さん、折り紙、工作、カフェなど	毎週水曜日 14:00~17:00	スペース&ギャラリー 弥平 篠原北1-5-5	菓子代・お茶代・ 材料:実費	
	サロンこもれび	認知症予防になるようなサロン	毎月第1水曜日 10:00~11:30	新横浜自治会館 新横浜一丁目9	100円/回	
	くつろぎの場	お茶を飲みながら、おしゃべりを楽しんでいただく場	毎月第2火曜日 10:00~11:30	アデニウム新横浜1階集会場 新横浜1-21-1	無料	
	おでかけミエル (シニアサロン)	回想法、軽い体操、歌、脳トレ	毎週 月曜日・水曜日 10:00~13:00 金曜日 12:00~15:00	大倉山ミエル 大倉山 4-36-26	500円/回 (ランチ付き) 飲み物のみ300円 ※金曜日はランチ提供なし	
	どりいお いきいき夢サロン	ランチ、カフェ、(スマホ教室、お茶会、遠足、目の教室他)、レクリエーション(旅、音楽、カラオケ、健康麻雀、ゲーム多数)	毎週月曜日 11:00~16:00 毎週火・水・木・金 10:00~15:00	どりいお 大倉山一丁目26-17	700円/回 (ランチ付き) ランチのみ500円 レクのみ300円	
木曜 おしゃべりサロン 「里山ぐらし」	参加者全員でおしゃべり、近隣散歩、写真鑑賞会	毎週木曜日 12:00~15:30	きくなみんなのひろば 錦が丘15-20 MU TERRACE 1F	600円/回 食事代・飲み物代 込み		
太尾 フレンドクラブ ・いこい	高齢者サロン	不定期 13:30~15:30	大綱中学校 コミュニティハウス 大倉山3-40-2	無料		

② サロン茶話会

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
城郷小机地域ケアプラザ	コーヒーサロン わいわい城郷	挽きたて淹れたてのコーヒーをハンドドリップで淹れて地域の方々に提供しています。コーヒーを通して憩いの場として地域の方々との交流を目指しています。	第1金曜日 第2・3火曜日 13:00~15:00 コーヒー豆がなくなり次第終了致します。	城郷小机 地域ケアプラザ 小机町2484-4	ホットコーヒー 100円/杯 アイスコーヒー (夏季限定) 150円/杯	城郷小机地域ケアプラザ 045-478-1133
	ひなたぼっこ	気持ちが疲れたな、ストレスが溜まっているな…など、同じような思いを気楽に過ごせる、心に栄養を与えるサロンです。 ※申し込みは不要です。	偶数月の 第2月曜日 13:30~15:00		100円/回 (飲み物代として)	
	みんなのたまり場 「きしねの郷」	「岸根町見守りネットワーク会議」主催のみんなのたまり場です。地域の方の特技を活かした手作りの交流の場です。コーヒーを飲みながら、気軽にご参加いただけます。	毎月25日 10:00~12:00	岸根倶楽部 (岸根町内会館) 岸根町593	200円/回	
	城郷ひろば	地域での仲間づくりや支え合いを目的としたミニサロンです。主に手芸(折り紙)など椅子に座って出来る活動を行っています。	第2・第4木曜日 10:00~11:30 (8月の第2週、12月の第4週はお休みです)	城郷小机地域 ケアプラザ 小机町2484-4	100円/回	



③ 地域ミニデイサービス

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
高田地域ケアプラザ	生きいきサロン	季節のイベント・介護予防・防犯防災などの講習、映画、音楽、芸術鑑賞などを開催しています。毎回軽い体操と季節の歌を合唱。看護師による血圧測定と健康相談ブースも設けています。	第3水曜日 10:00~12:00	高田地域 ケアプラザ 高田西2-14-6	お茶代 200円/回	高田地域 ケアプラザ 045-594-3601
樽町地域ケアプラザ	ふれあい 広場 花しょうぶ	ミニデイサービス 季節にちなんだ催し、歌、踊り、作品作り、簡単な運動、講演会等	第4金曜日 (12月は第1金曜日)	樽町地域 ケアプラザ 樽町1-22-46	100円/回	樽町地域 ケアプラザ 045-532-2501
新羽地域ケアプラザ	福茶きらり	会食、介護予防(体操、歌等) 横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業	毎週水曜日 10:00~13:00	きらり港北 新羽町868	昼食あり 650円 昼食なし 100円	福祉 生活協同組合 045-542-1400
大豆戸地域ケアプラザ	かもめの つどい	スリーA・ゲーム・脳トレ・ミニコンサート・季節の行事	毎月第3火曜日 13:30~15:00	大豆戸地域 ケアプラザ 大豆戸町316-1	100円/回	大豆戸 地域ケア プラザ 045-432-4911
城郷小机地域ケアプラザ	クローバー会	週替わりのプログラムを基本とした、近隣にお住いの高齢者を対象としたサロンを開催しています。	毎週金曜日 10:00~13:00 (祝日は休み)	ホッとカフェ小机 小机町2469飯田 ハイツ	700円/回 (昼食込み)	ホッと カフェ小 机 045-473-6300
	とりやまの郷	地域の高齢者の介護予防や生活支援の活動を提供する地域サロンです。水曜日は週替わりのプログラム、日曜日は地域の方と交流できるモーニングを開催しています。	毎週水曜日 12:30~15:30 (12:30~13:30はポールウォーキング) 毎週日曜日 8:30~11:30	町カフェ城郷ノ スタルジア 鳥山町1013	水曜日 400円(飲み物込み) 日曜日 800円(モーニング込み)	居場所 づくり 演なかま 045-900-8565

③ 地域ミニデイサービス

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
篠原地域ケアプラザ	夢クラブ	年中行事を大切に、小正月やお花見、七夕飾りや敬老の日を祝うなど、どなたでも直ぐに参加できる活動を実施しています。また、日頃の出来事や困っている事など何でも話せる茶話会も月に一度予定です。	第1(火)・第3(金) 13:30~15:00 ※8月は休会	プチハウス	無料	篠原地域ケアプラザ 045-423-1230
	お茶の間	年間を通して季節を感じられる催しや楽しめるよう工夫しています。	第2(金) 13:00~14:30 ※1,8月は休会	篠原西部自治会館	無料	
	みどりの会	年3回のお食事会、室内ゲーム、フラワーアレンジメント、体操を実施しています。	第2(火) 13:30~15:00	白幡町自治会館	無料	
	ひな菊	脳トレ体操、工作、介護保険や口腔ケア等の勉強会、コンサート、お花見、映写会、クリスマス会、フラワーアレンジメント等を実施しています。	第3(月) 13:00~14:30	菊名南町会館	無料	
	いこいの集い	外出の機会をもち、住民同士の交流を深めることにより、楽しく元気に過ごせることを目的に開催しています。茶話会を中心に、皆で楽しめるプログラムを用意しています。	第3(月) (祝日の場合変更あり) 13:00~14:30	篠原地域ケアプラザ 篠原東2-15-27	無料	
	いこいの会	工作やゲーム、お話しを中心に開催しています。レストランでランチも実施することがあります。	第3(木) 10:30~12:00	富士塚自治会館	100円/回	
	みちくさの会	高齢者及び一人暮らしの方たちの憩いの場、そして情報交換の場として開催しています。1月から12月まで毎月楽しい行事を企画しています。	第2(火) 13:30~15:00	仲手原自治会館	無料(但し、手芸、旅行は自己負担)	
	西町のつどい	ミニデイサービス。高齢者が地域で多くの人たちと知り合い、ふれ合い、語り合う場です。	第3(木) 13:30~15:00 ※8月は休会	六角橋公園集会所2階	無料	
	なごみ会	ゲームや歌、茶話会、散策、食事会、日帰りバスハイク、シニア体操を実施しています。	第2(火) 13:00~15:00 シニア体操教室は 第4(水) 13:00~15:00	篠原コーポラス集会所	無料	
	りんどうの会	日中ひとりでお過ごしの方のサロン。軽い運動をしたり、歌を歌ったり、バスハイクや食事会等を実施しています。	①第1(木) 10:30~15:00 ※1月は休会 ②第4(金) 10:00~14:00	篠原地域ケアプラザ 篠原東2-15-27	500円/回	

④ 趣味活動・文科系プログラム

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
新吉田地域ケアプラザ	新田クラブ	手芸の趣味活動をしています。メンバーの中に協力者があり、お部屋の予約や活動後の清掃などを行っています。手芸の作品は地区センターの文化祭などで展示会を行っています。	第1・第3水曜日 12:30~14:30	新田地区センター 新吉田町3236	150円 (材料費別)	新吉田地域ケアプラザ 045-592-2151
下田地域ケアプラザ	囲碁将棋サロン「ごしょの間」	囲碁・将棋 性別、年齢不問。申し込み不要。フリースペースとなっています。来館された方同士で対戦をお楽しみください。	毎月第2・4土曜日 9:30~11:30	下田地域ケアプラザ 下田町4-1-1	無料	下田地域ケアプラザ 045-563-9081
	美文字サークルはなみずきの会	美文字に必要な筆記用具、ペンの持ち方を紹介します。「ひらがな」「カタカナ」からスタートして自分の名前を美しく書いてみましょう	毎月第1・3月曜日 13:00~14:00		1500円/月	
	大正琴さくらの会	大正琴の練習。エレクトーンやCDの音楽に合わせて楽しく練習をしています。	毎月第1・3金曜日 10:00~12:00		1500円/月	
篠原地域ケアプラザ	ララ・トーンチャイムクラブ	楽しくみんなでトーンチャイムの演奏をしてみませんか。不定期でデイサービスでの演奏発表もしています。	毎月第2月曜日 10:00~12:00	篠原地域ケアプラザ 篠原東2-15-27	500円/月	篠原地域ケアプラザ 045-423-1230
大豆戸地域ケアプラザ	切り絵でおしゃべり	切り絵	毎月第1木曜日 13:30~15:00	新横浜自治会館 新横浜1丁目9番地付近	300円/回	大豆戸地域ケアプラザ 045-432-4911
	アトリエギターサークル	ギター合奏練習・指導	毎月第1・3水曜日 15:00~18:00	大豆戸地域ケアプラザ 大豆戸町316-1	500円/回	
	藤大豆会	囲碁 オセロ	毎週金曜日 12:00~17:00		無料	
	健康麻雀スプリング	毎週金曜日AM3時間を健康麻雀で楽しく過ごします。	毎週金曜日 9:00~12:00		入会のみ 300円	
	まめど川柳クラブ	川柳作品を持ち寄り句会を催します。	第1土曜日 9:30~11:30		500円/月	
	木曜会	健康麻雀を行います。	毎週木曜日 12:00~14:30		無料	
	絵手紙同好会	絵手紙で好きなものを描きます。	第2・第4木曜日 10:00~11:30		500円/月	
	ブリッジの会	コントラクトブリッジ(トランプゲーム)を行う。	毎週火曜日 12:00~15:00		実費(コピー代など)	
	まめどのサロン	麻雀、囲碁、習字、折り紙、絵手紙、切り絵等を行うサロン	第4日曜日 13:30~15:00		無料	

④ 趣味活動・文科系プログラム

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料（参加費等）	問い合わせ先
高田地域ケアプラザ	男闘呼組4	介護施設の訪問、演奏会などハーモニカ演奏を中心に練習しています。	火曜日（不定期） 15:00～17:30	高田地域ケアプラザ 高田西2-14-6	会費 月500円 材料費 月1000円	高田地域ケアプラザ 045-594-3601
	遊花里（絵手紙）	絵手紙の製作、歳時記から日本の伝統行事等を学びます。日本の伝統行事を意識し、季節感を大切に絵や文を描いています。マンネリにならず変化を考え、来て良かったと思えるように楽しく活動しています。	第1・3水曜日 12:00～14:45		1回1000円 年4回季刊誌 800円	
	絵手紙えくぼ	絵手紙を描く 絵手紙を学んで楽しんで役に立つをモットーに和気あいあいと活動しています。	第2・4水曜日 12:00～14:45		1回1000円	
	桃里 絵てがみの会	四季の草花等、自分の書きたい物を書いています。女性だけのメンバー。日々の事などをおしゃべりしたり交流しながら書いています	第1・3金曜日 13:00～14:45		無料	
	マザーグースの会	英語のリズム感を大切にしながら、英会話の練習を行っています。1分間スピーチなどで自分の伝えたいことを短い文で伝える練習や、テキスト文の基本的な文型など、気楽な雰囲気の中で学び合っています。	第2・4水曜日 10:00～11:30		月3000円	
	新日本婦人の会 桃里班	学習会や会員の交流を図っています。	折紙 第2月曜日 9:30～11:30 他活動 不定期		月会費 900円	
	新日本婦人の会 つくし班	皆で学習交流を深め、地域のつながりも深めています。源氏物語の原文を読み、みんなで古典の文学に親しみます。	第3月曜日 13:30～15:00		月会費 1000円 1回 200円	
	高田 パソコンクラブ	脳血管疾患の後遺症による中途障がい者が、パソコンをボランティアの指導のもとに「楽しく、自由に」学習しています。見学できます。（要事前連絡）	第2・4水曜日 12:30～14:30 第3水曜日 13:30～15:30		年会費3000円	
	ローズ英会話	英会話の学習 テキストを読んで訳す 仲間と交流	火曜日 12:00～14:30		無料	
	詩吟を楽しむ会	漢詩を学び、詩吟神風流の節調をつけて吟じます。まず全員でコンダクターに合わせて発声練習をしてから漢詩を合吟した後、個人で吟じます。お腹の底から大声を出してストレスを解消し、健康維持と会員同志のコミュニケーションを図っています。	第1・3木曜日 10:00～11:45		月500円	
ムジカ・パストラーレ	地域に根ざしたオーケストラを目指し、多くの方々に音楽に親しんでいただく機会を設けています。定期演奏会・カジュアルコンサートの他、地区センターや老人福祉施設・ケアプラザ等でボランティア演奏を行っています。 ※楽器演奏経験のある方※	毎週土曜日 9:00～11:45	高田地域ケアプラザ 高田西2-14-6 月費用 3000円 他			
ウクレレアロマ	ウクレレ演奏と歌の練習。 （第2水曜日はプロ講師の指導あり） ボランティア演奏を年5～6回。 公会堂等で年一度発表会。 会員相互の親睦に役立つ行事（懇親会や情報交換会等）	高田地域ケアプラザ 第1・3水曜日 15:00～17:00 網島地区センター 第2水曜日 15:00～17:00	3か月 5000円			

④ 趣味活動・文科系プログラム

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料（参加費等）	問い合わせ先
日吉本町地域ケアプラザ	Le Le コール	ウクレレ演奏	毎月第1水曜日 13:00～15:00	日吉本町地域ケアプラザ 日吉本町4-10-A	1,000円/月	日吉本町地域ケアプラザ 045-566-0360
	健康まあじやんなかむら会	健康麻雀 （麻雀の基礎知識がある60歳以上の方）	土曜日 12:00～18:00		1,000円/年	
	オカリナ	オカリナ演奏	毎月第2・4金曜日 9:30～15:00		1,000円/月	
	La Fraise	オカリナ演奏	不定期		1回1,000円	
	お花の会 エルブ	フラワーアレンジメント	毎週火曜日		1回2,900円～4400円 （花材料費）	
	書を楽しむ会	書道	毎週火曜日 12:00～16:00		900円/回	
	ハーモニカクラブ“風”	ハーモニカ演奏	毎月第2・4水曜日		月1,000円	
樽町地域ケアプラザ	ガーデンサークル ほほえみ	園芸ボランティア ケアプラザ内の庭園のお手入れ、剪定、種まきなど	4月～11月 ：第1・3木曜日 8月・12月～3月 ：第1木曜日 活動時間は 10時～11時30分	樽町地域ケアプラザ 樽町1-22-46	無料	樽町地域ケアプラザ 045-532-2501
	囲碁将棋サロン	囲碁・将棋 性別、年齢問いません。 初心者OK。 対局ボランティアさんもいます。	第2水曜日 13:00～16:00 （状況により早く終わる可能性あり）		無料	
	大曾根 おれんじの会 健康麻雀サロン	<登録制> お金をかけたり、お酒を飲んだりしない麻雀の会です。お茶を飲みながら、和やかな雰囲気の中で麻雀が楽しめます。初心者コースもあります。	毎月第2・4月曜日 10:00～15:00		大曾根会館 大曾根2-18-24 200円/回 （会館利用料、お茶代）	
						大曾根地区社会福祉協議会 080-7737-8994

④ 趣味活動・文科系プログラム

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料（参加費等）	問い合わせ先
新羽地域ケアプラザ	絵手紙すみれ会	絵手紙	第4水曜日 (変更の可能性あり) 12:00~15:00	新羽地域ケアプラザ 新羽町1240-1	無料	045-542-7207
	スリーAにっば	スリーA、コグニサイズ 笑って楽しみながら脳を活性化させます	毎月第2月曜日 10:00~11:00		100円	
	ハンド&ハンド	小物づくり(縫物、アクセサリ、革製品、貼り絵等)	毎月第2木曜日 12:00~14:00		材料実費	
	新羽吟詠会	詩吟 元気で仲良く楽しく!大きな声を出すことで老化の防止。	木曜日 12:00~14:45		500円/1回	
	折紙クラブ	折り紙 先生に習ったものを、各自が地域で実践	第4木曜日 午前		材料費のみ(300円前後)	
	笑手紙クラブ	絵手紙	第2月曜 9:30~11:45 祭日の場合は翌週		1,000円/1回	
	朗読の会 うぐいす	朗読、読み聞かせ ストレッチ、発音、滑舌練習もします	第2・4水曜日 午前9:30~11:30		1,500円/月	
	はいからくらぶ	絵手紙	第3土曜日 9:30~11:45		1,000円/1回	
	しふおん	お菓子やパン作り	第4水曜日 9:00~14:00		1000円/回	
	元気塾「新羽」	元気づくりステーション: 毎月担当グループが変わり、うたの会やスマホ講座など自分たちのやりたいことを企画しています。	毎月第2・4水曜日 9:30~11:30		1回100円	
	レコード・ミュージック・プラザ	コーヒーを味わいながらレコード鑑賞	毎月第1金曜日 12:30~14:00	1回200円		
	昭和碁友会	囲碁	日曜日 12:00~16:00	①入会金1,000円 ②4か月ごと2,000円前払い(現在は徴収なし)		
	笑って楽遊快	ラフターヨガ、ほめカード、タッピングタッチ	第2・4金曜日 13:00~14:45 オンライン(ZOOM) 毎週水曜日 20:00~20:30	無料		
	クールハンズ	押し花などの簡単な手芸(手作りバック、ポーチ等)	第2火曜日 午後	材料費		
	ハッピー会	ピアノ テキストあり、バイエルから始めます。	月2回 第2、第4火曜日 午前9時から12時	つなしま会 年会費3,000円		
	音楽で コグニサイズ	歌や回想法を取り入れた脳トレ	毎月第4木曜日 13:15~14:30	300円/回		
	サンフラワーII	手話ダンスを学び、楽しむ	月2回 土曜日 12:00~14:45 日程はお問合せ下さい	500円/回		
	新羽名画座	映画鑑賞	月1回不定期 14:00~	無料		
	朗読 「声の魔法学校」	朗読教室	第3水曜日 12:30~14:30	1000円/回		
	vivace	ギターの練習・合奏	月2回 午前	無料		
耀羽吟詠会	詩吟	月4回のうち新羽地域ケアプラザでは2回 土曜日 12:00~14:00	2,500円/月			
緑タイム	塗り絵や囲碁将棋、折紙など、一人でも参加できます。おしゃべりしながら趣味活動を楽しみます。	毎月11日 13:00~14:30	無料			

④ 趣味活動・文科系プログラム

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料（参加費等）	問い合わせ先
城郷小机地域ケアプラザ	琴さくらの会	琴伝流大正琴の演奏を行っています。高齢者施設などへ訪問し演奏も行っています。	第3または第4日曜 12:00~15:00 ※メンバーの予定に合わせて日程調整する場合があります。	城郷小机地域ケアプラザ 小机町2484-4	500円/回	045-478-1133
	ウクレレクラブ 森の風	ウクレレを演奏し、音楽ボランティアを目指した活動です。 月に2回ほどメンバーで集まり練習を重ねています。	月に2回 12:00~15:00 第1・3木曜日 他1~2回の活動		1000円/月	
	MAHALO小机 ウクレレクラブ	ウクレレ好きが集まって練習をしながら、地域でボランティア演奏や舞台発表を目指して活動しています。	基本月に2回 土日で練習を組んでいます。		100円/月	
	藍(らん)の会	書道の会です。 仲間と集いながら、自分の書きたい字を書いています。	第3土曜日 13:00~16:00		1,000円/半年	
	じゃがいもの会	暮らしに身近なものをモチーフにしながら、絵手紙を描いています。	第3月曜日 13:00~15:00		800円/月	
	俳句 梅の会	俳句の会です。 各自作品を持ち寄って、自由に感想を語り合い、講師から講評を頂きながら、俳句を通じた交流を深めています。	第1金曜日 9:30~12:30		1,000円/月(3ヵ月分まとめて集金)	
	歴史探訪	日本の歴史(古代~近代)から毎回テーマをセレクトして、関連文献・史料を紐解き、歴史の真実に迫る講座です。	第2金曜日 13:30~15:00		700円/月 (または3ヵ月前納で2,000円)	
	歎異抄 (たんにしょう) を読む会	歎異抄の理解を深めながら、メンバーで親睦を深めています。	第3木曜日 10:00~11:30		1,000円/3ヵ月	
	育てる緑	園芸ボランティアとして、地域ケアプラザの花壇でお花を種から育てています。	第3金曜日 10:00~12:00		無料	
	手話の輪	手話と手話コーラスの活動をしています。どなたでも楽しみながら、簡単な手話を一緒にしましょう。	第1・3木曜日 13:30~14:45		200円/月	
	さいほうサロン	手芸、編み物など裁縫を通じた仲間と交流を図っています。	第2・第4土曜日 12:30~15:00		無料	
	ホッとカフェ小机 健康麻雀会	脳トレスポーツと言われている麻雀を通して、人とコミュニケーションを図る場を目的としています。	毎週火曜日・木曜日 13:30~15:30		200円/回	
	小机城のあるまちを愛する会 (城まち会)	小机城や地域の歴史を学び、その魅力を発信しています。	【学習会】 第3日曜日 9:30~12:00 ※その他、イベントも開催しています。		小机宿根町内会館 小机町966 年会費 3,000円	
岸根囃子連	祭囃子や獅子舞を伝承する活動をしています。	稽古 毎週土曜日19:30~ ※出演依頼によって変動します。 (例年50回/年程度)	新横浜陶芸教室 岸根町331 1,000円/年			

⑤ 歌・カラオケ

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
高田地域ケアプラザ	カナリアサロン	歌の練習。 歌うことは楽しいことです。体も使って健康的です。	毎月1回 いずれかの日曜日 12:00~14:45	高田 地域ケアプラザ 高田西2-14-6	月会費500円	高田 地域 ケア プラザ 045- 594- 3601
	フォンテ・カンテリーナ	コーラスの練習。 季節の歌、アニメソング、ジブリ、ディズニーの曲、合唱組曲など親しみやすい幅広いジャンルの曲をプロの指導者、伴奏者のもとで楽しみながら発表会に向けて練習しています。	第1・3・4木曜日 15:00~17:00		月会費 2500円	
	音楽健康サークル うたの広場	懐かしさや心地良さを感じる歌を歌います。 フレイル予防や脳トレ、簡単な体操も行います。	第2水曜日 第4金曜日 13:00~14:30		1回300円	
	男性限定 ボイストレーニングstudio	プロの音楽家が歌って教える誤嚥予防。 発声練習、体をほぐす体操からスタート。 楽譜を見ながら合唱。	第3日曜日 13:00~14:30		1回500円	
下田地域ケアプラザ	サークル歌の広場	音楽療法士と健康運動指導士である講師が季節の歌を取り入れながら、フレイル予防や脳トレ、簡単な体操も行います。	第2・4水曜日 10:00~11:30	下田 地域ケアプラザ 下田町4-1-1	300円/回	下田 地域 ケア プラザ 045- 563- 9081
新羽地域ケアプラザ	サウンドウェーブ	女性合唱曲集、小中学生も歌う合唱曲等、ハーモニーを感じ、厳しくも和やかなレッスンです。	第2・4土曜日 15:00~18:00	新羽 地域ケアプラザ 新羽町1240-1	4000円/月	新羽 地域 ケア プラザ 045- 542- 7207
	サロンドハモロ	混声コーラス	月3回木曜日 12:15~14:00 (午前の場合もあります)		4,000円/月 別途、年会費 3,000円	
	コールシュテルン	合唱を通して文化活動を楽しむ	毎週金曜日		月5,000円	
	シャンソン ミモザ	シャンソン	第1月曜日, 第3月曜日 15:00~17:45		4000円/月	
	しんよこ コール	コーラス混声合唱団	火曜日 午前 9:00~11:45 (月3回練習)		4,000円/月	
	コーロピアンカ	女性コーラス	月2回 土曜日		2000円/回	
	ボイトレサークル 「マイウエイ」	ボイストレーニング	第1・3木曜日 10:00~11:30		1000円/回	
	ドルチェ	コーラスを主としたボランティア活動	練習日 火曜日 12:00~14:45		年間2,000円	

⑤ 歌・カラオケ

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
大豆戸地域ケアプラザ	まめど歌声 プラザ	ピアノ演奏に合わせて季節の唱歌を一緒に歌います。	4か月に1度 土曜日 13:00~14:30	大豆戸 地域ケアプラザ 大豆戸町316-1	100円/回	大豆戸 地域 ケア プラザ 045- 432- 4911
	歌って元気 in大豆戸	ギター演奏を聴いたり、一緒に歌ったりします。	2か月に1度 第2水曜日 13:15~14:30		200円/回	
	コールシュテルン	合唱の練習を通じて相互の親睦を図り、合唱の向上をめざし、定期的に発表の場を設ける。	毎週金曜日 18:30 ~20:45		入会金1000円 5000円/月	
	まめど合唱団	歌いたい曲を選び、発声練習をし、童謡・唱歌・懐かしい曲等合唱の練習をし、友好を深めます	毎月第2第4 火曜日 10:00~11:30		300円/回	
	リーダークラウンツ	男声コーラスの練習	毎週火曜日 (月4回) 18:00~19:30		4000円/月	
	ひろばのつどい (カレーの日)	音楽セラピスト中川ともゆきさんと音楽と料理を楽しむ会	毎月第4水曜日 12:00~16:00		きくみなさんのひろば 錦が丘15-20 MU TERRACE 1F 食事代600円 飲み物代150円	
篠原地域ケアプラザ	コール しのはら	合唱の楽しさ、美しさを追求し地域と共に活動、交流を深めています。	毎週(土) (原則月4回) 15:00~17:00	篠原 地域ケアプラザ 篠原東2-15-27	4,000円/月 (衣装代・楽譜代含める)	篠原 地域 ケア プラザ 045- 423- 1230
	愛唱歌の会	歌うことで健康に！メンバーのリクエストに応じて歌う曲を選びピアノ伴奏で歌っています。	毎月第4(月) 15:00~17:00		1回500円	
	銀鈴会コーラス	生活にほっと一息の楽しい時間を！老若男女問わずどなたでもどうぞ！	毎週(金) 14:30~15:45		1回1,000円	
城郷小机地域ケアプラザ	小机ゴスペルシン ガーズ	ゴスペルを歌っています。思わず踊りたくなるような曲、感動のバラード、アカペラ等楽しく一緒にうたいませんか！	第2・4水曜日 19:00~20:30	城郷小机 地域ケアプラザ 小机町2484-4	3,000円/月	城郷 小机 地域 ケア プラザ 045- 478- 1133
	うたごえ ・さざなみ	懐かしい唱歌を歌い、コーラスを通じて仲間との交流を深めています。	第2月曜日と、 第3or第5月曜日 10:00~11:30		2,000円/月	



⑥ フリースペース・その他

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
高田地域ケアプラザ	ふらっと高田	月曜日毎週 健康麻雀 火曜日毎週 囲碁・将棋 木曜日第1午後 絵手紙教室 第2午前 親子の日 第4午前 ペン習字 第4午後 麻雀教室(女性初心者向け) 金曜日第1午前 スタッフ会議 午後 麻雀教室(女性初心者向け) 第2午前 楽友会(竹楽器演奏クラブ) 午後 えがおクラブ 第3午前 麻雀教室(女性初心者向け) 午後 ギターと歌のしらべ 第4午前 楽友会(竹楽器演奏クラブ) 午後 麻雀教室(女性初心者向け) その他 年2回(8月・11月)介護予防事業 (高田地域ケアプラザ主催)	月・火・木・金 10:30~15:00 第5週目と祝日は休み 夏休みと冬休みがあり	ふらっと高田 高田東 4-12-27	午前・午後 各200円	ふらっと高田 045-594-5561
	高田コミュニティカフェ ゆずの樹	赤ちゃんから高齢者までどなたでも集まれる居場所。庭が自慢の戸建て。 2階は、 レンタルスペース(部屋の貸出) ゆずの樹文庫(本の無料貸出) 1階は、 喫茶室 第2火曜日Monthlyスイーツ 第4土曜日Monthlyランチ 季節に合わせたイベントを開催中。	火・木・土・日 10:00~16:00 (祝祭日休み)	高田コミュニティカフェ ゆずの樹 高田東 3-11-17	飲み物 ・コーヒー・紅茶・抹茶 ・ゆず茶*期間限定200円 ・ジュース100円 レンタルスペース 3時間1000円 キッチン利用の場合、 プラス3時間500円	高田コミュニティカフェ 045-531-2482
篠原地域ケアプラザ	コーヒーフレンドしのはら	障がい者の自立支援目的として、障害者とボランティアと一緒にコーヒーを提供しています。	第1・3(土) 10:00~14:00	篠原地区センター 篠原東 2-15-27	募金目安: コーヒー1杯100円	篠原地域ケアプラザ 045-423-1230
	COCOしのはら	地域福祉交流スペースCOCOしのはらは住宅街にある広いお庭にある一軒家です。 世代問わず、みんなで一緒にしゃべりながら食事や講座を楽しみ、自分の趣味や活動を通して誰もが出番のある居場所として運営しています。	月~金 9:30~15:00	COCOしのはら 篠原町1077	300円(コーヒーまたは紅茶付き) ランチ等もあり(事前予約)	篠原地域ケアプラザ
樽町地域ケアプラザ	師岡ふらっと	空き家を活用しボランティアが主体となって運営する手作りの「みんなの居場所」です。高齢者の孤立防止や地域コミュニティの再生を目的に飲食や貸しスペースを安価で提供しています。 【主な活動】 ①飲食を安価で提供 ②シニア食堂(孤食の高齢者優先) ③歌声喫茶 ④バイオリンおじさんの時間 ⑤懐かしのレコードCD演奏会 ⑥編み物サロン ⑦習字教室 ⑧PCスマホ教室 ⑨健康麻雀会 ⑩美しい日本語を声に出して読む会 ⑪塗り絵サロン ⑫世界遺産映像で巡る会 ⑬健康音楽 ⑭ふらっと同好会(懇親会)	毎日10時~16時 (但し月曜・祝日、年末年始休み) ①火~日曜日 ②毎週火曜日 ③第2日曜日 ④火曜日午前 ⑤第3土曜日 ⑥水曜日午後 ⑦第3日曜日 ⑧水曜日午後 ⑨水~日曜日 ⑩第1日曜日 ⑪第1・3金曜日 ⑫第1・3金曜日 ⑬第1・3木曜日 ⑭毎月最終日曜日	師岡ふらっと 師岡町600	○貸しスペース: (予約制) 午前、午後 各 1,000円 ○飲食: ランチ600円、 (予約制) コーヒー250円 ケーキ焼菓子 50~250円 など ○コピーサービス: カラー30円、 白・黒5円	師岡ふらっと 045-633-8426
城郷小机地域ケアプラザ	ホットカフェ小机	ほっとひといき気軽にふらりと立ち寄れるコミュニティカフェです。 カフェ営業、レンタルスペース、棚ショップを行っています。 (貸しスペースは要予約、土日祝可) 城郷地区社会福祉協議会の事務所も入っています。	平日 10:00~15:00 ※土日祝日休み、 夏冬季休あり ※一部貸し切りの時間帯あり	ホットカフェ 小机 小机町2468飯田ハイツ	ドリンク300円~ 棚貸し:1ヵ月 1,000円~	ホット小机カフェ 045-473-6300
	町カフェ城郷ノスタルジア	R6年1月にオープンした鳥山町の町カフェです。 シニアサロンの運営の他、様々な会やイベントを催し、いつでも誰かが迎えてくれると感じられる場づくりを目指しています。	基本営業時間 12:00~17:00 ※火曜・木曜定休	町カフェ城郷ノスタルジア 鳥山町1013	ドリンク、スイーツ などを提供	居場所づくり 045-900-8565

⑦ 会食会

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
高田地域ケアプラザ	おしゃべりランチ	手作りの食事をみんなで楽しみながら会食します。	第4木曜日 10:00~14:00	高田地域ケアプラザ 高田西2-14-6	材料費のみ	高田地域ケアプラザ 045-594-3601
	おうちごはん	みんなで料理を作って、ランチを楽しみます。 新鮮な野菜を使って、あまりお金をかけないでおいしい料理をみんなで作っていただきます。	第2木曜日 10:00~13:30		材料費600円位	
樽町地域ケアプラザ	つなしまみんなの食堂	網島地区の子どもからシニアまでどなたでも	毎月第3土曜日 11:30~13:00 ※8・9月はお休みです。	網島地区センター 網島西1-14-26	子ども 無料 (中学生まで) 大人 300円	つなしま 相談室 045-534-1220
	樽町わかば会	高齢者昼食会 ・樽町在住65歳以上 ・おひとりでお住まいの方 ・昼間おひとりの方 ・ご夫婦だけの方	毎月20日 12:00~	樽町地域ケアプラザ 樽町1-22-46	300円/回 (今後、変更になる可能性あり)	樽町地域ケアプラザ 045-532-2501
	思いあいのまち樽町樽町なごみ食堂	<樽町連合町内会在住者対象> 世代を問わず参加! 夕食を食べながら楽しいひと時を! 初めて会った人とも気軽に話せるカレー食堂	第1火曜日 17:30~19:30		200円/回	
樽町地域ケアプラザ	大曾根おれんじの会 タどきサロン	<登録制> お一人で夕食を召し上がっている方に、時々は皆さんと楽しくゆうはんをいただくサロンです。	不定月(3月~10月)、水曜日 17:30~18:30	大曾根会館 大曾根2-18-24	300円/回	社会大福曾根協地区会 080-7737-8994
樽町地域ケアプラザ	師岡ふらっとシニア食堂	孤食の高齢者優先	毎週火曜日	師岡ふらっと 師岡町600	ランチ600円 (予約制) コーヒー250円 ケーキ焼菓子 50~250円 など	師岡ふらっと 045-633-8426
新羽地域ケアプラザ	ダイニング28 地域食堂		毎月28日 (変更になる場合がありますのでお問合せください) 平日18:00 土日祝日12:30	新羽地域ケアプラザ 新羽町1240-1	大人300円、 中学生以下100円	新羽地域ケアプラザ 045-542-7207

⑦ 会食会

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先	
大豆戸地域ケアプラザ	男子調理実習MMC (マメド メンズ クッキング)クラブ	一人暮らしに備えて、最低限の調理技術を習得します。	毎月第1日曜日 10:30~13:00	大豆戸地域ケアプラザ 大豆戸町316-1	材料が実費でかかる	大豆戸地域ケアプラザ	045-432-4911
	わだねの会	1人暮らし高齢者のための昼食会	毎月第3木曜日 12:00~14:00 1月、8月は休会	菊名地区センター 菊名6丁目18-10	300円/回		
城郷小机地域ケアプラザ	男同志の昼食会「ダン・ラン」	城郷地区の高齢男性(主に独居)の方が気軽に立ち寄り、手作りの暖かい昼食を、美味しく食べていただく会食サロンです。	第4日曜日 12:00~13:30 ※12月は第3日曜日に開催しています。	横浜市城郷小机地域ケアプラザ 小机町2484-4	300円/回	城郷小机地域ケアプラザ	045-478-1133

⑧ 配食サービス

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先	
日吉本町地域ケアプラザ	福祉クラブ生協 港北食事サービス W.Co ぽっと	配食サービス(おかゆ、刻み、軟飯、魚の骨取り個別対応)	月曜日~土曜日 9:00~19:00	港北区全域、鶴見区の一部、川崎市幸区の一部、中原区の一部 神奈川県 横浜市港北区 日吉5-24-33	お問い合わせください。	地域ケアプラザ	045-566-0360
樽町地域ケアプラザ	配食よつ葉会	大曾根地区在住のお一人暮らし、またはご夫婦暮らしで食事作りが困難な高齢者向け(調理手伝い・配達ドライバーのボランティアも募集!)	毎月第1・2・3金曜日の夕食(8月除く)	大曾根会館 大曾根2-18-24	1食500円	樽町地域ケアプラザ	045-532-2501

⑨ 介護者のつどい

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先	
高田地域ケアプラザ	介護者のつどい	少人数でアットホームなつどいの場です。親身になって話を伺うように心掛けています。(お茶つき)	偶数月 第2木曜日 13:00~14:30 8月は休会	高田地域ケアプラザ 高田西2-14-6 ※会場が変更になることもありますので、チラシをご覧ください。	無料	高田地域ケアプラザ	045-594-3601
下田地域ケアプラザ	介護者のつどい	介護をされている方々が語り合い情報交換を行っています。	第3木曜日 13:30~15:00	下田地域ケアプラザ 下田町4-1-1	無料	下田地域ケアプラザ	045-563-9081
篠原地域ケアプラザ	介護者のつどい	介護者のつどい	2ヶ月に1回 奇数月開催 10:30~11:30	篠原地域ケアプラザ 篠原東2-15-27	無料	篠原地域ケアプラザ	045-423-1230
日吉本町地域ケアプラザ	介護者のつどい	介護中の方、介護を経験された方、日頃の介護の悩みや不安を持つみなさんでの情報共有、情報交換の場です。	奇数月 第2水曜日 13:30~15:00	日吉本町地域ケアプラザ	無料	日吉本町地域ケアプラザ	045-566-0360
大豆戸地域ケアプラザ	介護者のつどい	介護をされている方々が語り合い情報交換の場	第4水曜日 10:00~11:30	大豆戸地域ケアプラザ 大豆戸町316-1	無料	大豆戸地域ケアプラザ	045-432-4911
城郷小机地域ケアプラザ	介護者のつどい	介護について誰でも気軽に相談できる場です。事前の申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。	奇数月の 第2金曜日 10:00~11:30	横浜市城郷小机地域ケアプラザ 小机町2484-4	無料	城郷小机地域ケアプラザ	045-478-1133

⑩ 認知症カフェ

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
下田地域ケアプラザ	下田メモリーカフェ	認知症カフェ お茶をのみながらおしゃべりしたり、ミニコーナーや認知症について知りたい人等交流や情報交換もしています。	第2・4木曜日 13:30~14:30	下田地域ケアプラザ 下田町4-1-1	200円/回	下田地域ケアプラザ 045-563-9081
樽町地域ケアプラザ	たるちゃんカフェ (樽町地域ケアプラザ つなしま交流室)	認知症カフェ 認知症の方やその家族、地域にお住まいの方など、どなたでも参加できる憩いの場です。 コーヒーやお茶を飲みながら、おしゃべりをして、ほっとひと息しませんか？ 福祉の専門職も参加しますので、もの忘れや介護の相談も可能です。	偶数月 第2金曜日 13:30~15:00	つなしま交流室 網島西2-11-5 シュロスオータニ網島 2階	200円/回	つなしま交流室 045-534-1220
	たるちゃんカフェ (樽町地域ケアプラザ)		奇数月 第2金曜日 13:30~15:00	樽町地域ケアプラザ 樽町1-22-46	200円/回	樽町地域ケアプラザ 045-532-2501
新羽地域ケアプラザ	オレンジカフェ	認知症カフェ 当事者、ご家族だけでなく、認知症に関心のある方ならどなたでも	毎月第3火曜日 13:00~14:30	新羽地域ケアプラザ 新羽町1240-1	50円	新羽地域ケアプラザ 045-542-7207
大豆戸地域ケアプラザ	認知症カフェ (きくなみんなのひろば)	認知症カフェ 認知症当事者とご家族が交流する場	毎月第3水曜日 14:00~15:30	きくなみんなのひろば 錦が丘15-20 MU TERRACE 1F	150円/回	大豆戸地域ケアプラザ 045-432-4911
	認知症カフェ (大倉山ミエル)	認知症の当事者やご家族の方など、少人数で、お茶を飲みながらゆるく語り合う会です。 お気軽にいらしてください。	毎月第2水曜日 14:00~15:30	大倉山ミエル 大倉山4-36-26	300円/回	
城郷小机地域ケアプラザ	ひといきカフェ	少し忘れっぽくなったと心配な方、その家族の方でも、どなたでも気軽に参加できるカフェとして城郷地区で開催しています。 申し込みは不要です。	第2木曜日 13:30~15:00	城郷小机地域ケアプラザ 小机町2484-4	100円 コーヒー・お菓子付き	城郷小机地域ケアプラザ 045-478-1133

⑪ 生活支援全般

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
新吉田地域ケアプラザ	ほっと新吉田	傾聴、掃除、買い物、薬受け取り、草取り等生活を助けるお手伝いをしています。 ボランティアによる活動なので専門的なことはご遠慮ください。	利用者とボランティアの都合で調整	利用者宅 他	400円~1000円程度の自己負担。	新吉田地域ケアプラザ 045-592-2151
	ソーイングボックス	衣類を介護しやすい衣服への簡単なリフォームなどの活動を行っています。 福祉施設や作業所等から依頼された障がい者が織る布での小物製作なども行っています。	第1・第2・第4金曜日 午後 ボランティアは持ち帰っての作業も可能	新吉田地域ケアプラザ 新吉田町6001-6	材料費の実費程度	
高田地域ケアプラザ	ボランティアサークルまごの手	高田地区にお住まいのお年寄りや体の不自由な方の生活支援(庭の手入れ、通院の付添い、買物の付添い・代行、話し相手、室内清掃など) 『地域住民の身の回りの困りごとは、地域住民が解決する』助け合いの町高田を目指して活動中	定例会 第2土曜日 10:00~11:30 高田地域ケアプラザ 活動日時 依頼者と相談	高田地域ケアプラザ 高田西2-14-6	原則 会員の活動 1時間あたり1人500円 ボランティア活動 話し相手:1回500円 詳細はお問い合わせください。	高田地域ケアプラザ 045-594-3601
下田地域ケアプラザ	ボランティア下田	生活支援サービス(家事・身体) ; ゴミ出し、しらゆり会活動支援等	随時	港北区下田町	1時間500円 2時間1000円 そのほか交通費(バス・電車)は実費をいただきます。	下田地域ケアプラザ 045-563-9081
日吉本町地域ケアプラザ	福祉クラブ生協 港北食事サービス W.Colほっと	配食サービス(おかゆ、刻み、軟飯、魚の骨取り個別対応)	月曜日~土曜日 9:00~19:00	港北区全域、鶴見区の一部、川崎市幸区の一部、中原区の一部 神奈川県横浜市港北区 日吉5-24-33	お問い合わせください。	日吉本町地域ケアプラザ 045-566-0360
	やまびこの会	生活支援サービス(家事・身体) ; 高齢者の見守り、子育て支援、家事援助、通院付添い、ゴミ出し等配食サービス(第2・4火曜日)	随時 (配食月2回)	日吉本町地区(日吉本町東町会を除く) 神奈川県横浜市港北区 日吉本町4-10-5	1回500円~ (配食400円)	

⑪ 生活支援全般

エリア	活動名	活動の概要	開催曜日・時間	活動場所	利用料(参加費等)	問い合わせ先
樽町地域ケアプラザ	網島地区福祉相談	網島地区および近隣住民の困りごとや、相談お問い合わせの対応や福祉情報を提供します。開催曜日時間内に専用携帯電話での対応もしています。(070-2209-2000)	毎週金曜日 10:00~12:00 祭日休み	網島地区センター 網島西1-14-26	無料	つなしま相談室 045-534-1220
	大曾根よろず相談サロン	スマホのちょっとした困りごとをサポートいたします。その他、生活に関する小さな悩みごとにも民生委員にお繋ぎします。	原則 毎月第4金曜日 (8月除く) 14:00~15:30	大曾根会館 大曾根2-18-24	100円 (大曾根地区外の方も参加できますが、200円)	樽町地域ケアプラザ 045-532-2501
大豆戸地域ケアプラザ	菊名おでかけバスの運行	毎週火曜日・菊名おでかけバスの運行	毎週火曜日 菊名おでかけバスの運行 9:00~15:45 1時間に1本7便 その他(地域探訪会、おでかけバス臨時号、コミバスサロンなどの活動は不定期に実施)	菊名地区	年会費で1000円	大豆戸地域ケアプラザ 045-432-4911
	太尾ふれあいクラブ	大倉山地区在住の65歳以上高齢者の家事支援	随時	大倉山地区	掃除、洗濯、ゴミ捨て、PC指導は1時間600円 草むしり、枝払い、重量物は1時間900円	大豆戸地域ケアプラザ
篠原地域ケアプラザ	しのはら相談室	電話による福祉相談、及びボランティアによるお手伝い。安心コールによる月4回程度の安否確認。	月5~6回。 (火)または(土)に開室。 電話受付: (月)~(土) 10:00~16:00 (留守電対応有)	篠原地域ケアプラザ 篠原東2-15-27	依頼内容(活動内容)により異なります。	篠原地域ケアプラザ 045-423-1230



運動 動く | 動き続けていくためのからだづくり

健康を維持するためには、現在の体力、骨や筋力を維持することが大切です。

●ロコモティブシンドローム*を予防!

*加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態。

●散歩やウォーキングなど、1日20~30分程度(目安)と毎日少しの筋トレをプラス。

おすすめは、横浜市歌にあわせて、気軽にできる「ハマトレ(体験編)」

動画はこちら▶



ハマトレの一部を紹介▶

<p>手開き 手の上げ下げ4回。 親指を上にして肩の高さまでゆっくり上げる</p>	<p>脚開き 左右各4回。 やや斜め後ろにゆっくり上げます</p>	<p>ヒップウォーク 足を一歩前に出し、両足を曲げて腰を下ろします。左右交互に足を出し4歩進みます。 前に出した足で体重を支えながら腰を下ろします</p>	<p>ダイナミックフラミンゴ 左右それぞれ20カウント。 視線を前に 床から5cm位上げる</p>
--	--	--	--



港北MMダンスとは

体操動画はこちら▶



- ①フレイル予防を目指した、横浜市総合リハビリテーションセンター監修による体操です。
- ②横浜F・マリノスの協力により、チアリーダーとサッカーの動き入りです。サポーターズソングに合わせて、音楽を口ずさみながら楽しめます。
- ③タオルを使い、ストレッチと筋力トレーニング、自分に合った強度の動きが選べます。(立位編と座位編)

港北区は、横浜F・マリノスと「港北区におけるホームタウン活動の協力協定」を締結し、港北区の魅力向上と地域活性化に資する活動の推進に取り組んでいます。このたび、横浜 F・マリノス、及び横浜市総合リハビリテーションセンターの協力を得て、フレイル予防を目的とした体操を作成しました。

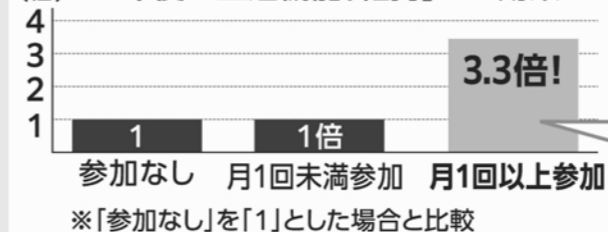


動きの一例

 チアの動き	 肩まわし
 リフティング	 スクワット

社会参加 社会活動等への参加は元気の秘訣

4年後の生活機能「維持」への効果



“地域社会と積極的に関わりをもつ高齢者ほど、健康状態が維持されることが明らかになっています”

月に1回以上、ボランティア活動を行っている人は、4年後も元気な生活を続けていた人が、3.3倍多い!



□ 腔

噛む力 飲み込む力 滑舌 を鍛えて、

オーラルフレイルを予防しましょう!

当てはまるものはありますか?

パタカラ体操 お口の周りと舌の筋力の低下を予防します!

各発音 8回を 2セット 行う

- 「パ」…唇をはくように
- 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- 「ラ」…舌をまるめるように

<input type="checkbox"/> むせる・食べこぼす	<input type="checkbox"/> 食欲がない 少ししか食べられない	<input type="checkbox"/> 柔らかいものばかり食べる
<input type="checkbox"/> 滑舌が悪い 舌が回らない	<input type="checkbox"/> お口が渇く ニオイが気になる	<input type="checkbox"/> 自分の歯が少ない あごの力が弱い

横浜市オーラルフレイル予防リーフレットより



食欲の低下、食事摂取量の低下などにより、気づかないうちに栄養が足りていない状態になっていることもあります。粗食をやめ、毎日しっかり食べて、やせや栄養状態の低下(低栄養)を予防することが大切です。

栄 養

●毎日積極的に食べてほしい10食品群

※少しでも料理に入っていればOK!

横浜市ホームページより抜粋▶



さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
さかな	あぶら	にく	牛乳 乳製品	野菜	海藻	いも	たまご	大豆 製品		くだもの

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

港北区のサービスB

高齢者が住み慣れた地域でいつまで自分らしく暮らすためには、介護保険サービスだけでなく、生きがいや役割を持ち、地域とのつながりや、見守り・気にかけてくれる関係が大切!!

「サービスB」(通称)は、介護保険の要支援者等を含む高齢者を対象にした「通いの場」「配食」「見守り」に関わる、地域の支え合いの活動です。

要支援等の方が地域の中で社会参加や介護予防につながるよう、横浜市が補助金を出して支援している活動です。(ご自分で行くのが基本で、福祉車両での送迎はありません)

通所型
体操、健康麻雀おしゃべりなど(手作りランチ付きのところも)

配食
栄養バランスのよいお弁当の配達と見守り

見守り
定期的な訪問による見守り

<p>1 のびのび会 (NPO) びーのびーの</p> <p>月:10時~13時 水:12時~15時 木・金:10時~13時 / 12時~15時</p> <p>COCOLのほら(篠原町1077) 市営地下鉄「岸根公園駅」徒歩3分</p> <p>月:800円(ランチ付) 水・木・金:1,100円(ランチ付)</p> <p>しっかり体操 健康麻雀も人気</p> <p>問合せ 篠原地域ケアプラザ ☎ 045-423-1230</p>	<p>2 おでかけミエル (NPO) 街カフェ 大倉山ミエル</p> <p>月・水:10時~13時 金:12時~15時</p> <p>大倉山ミエル(大倉山4-36-26) 東急「大倉山駅」徒歩13分</p> <p>500円(ランチ・飲み物付) ※飲み物だけの場合は200円</p> <p>おしゃれな空間で ゆったりおしゃべり</p> <p>問合せ 大豆戸地域ケアプラザ ☎ 045-432-4911</p>	<p>3 福茶きらり 福祉クラブ生活協同組合</p> <p>水:10時~13時</p> <p>きらり港北(新羽町868) 市営地下鉄「新羽駅」徒歩10分</p> <p>650円(ランチ・飲み物付) ※飲み物だけの場合は100円</p> <p>バラエティに富んだ 週替わりのプログラム</p> <p>問合せ 新羽地域ケアプラザ ☎ 045-542-7207</p>
<p>4 とりやまの郷 (一社) 居場所づくり濱なかま</p> <p>日:9時~12時 水:12時30分~15時30分</p> <p>町カフェ城郷ノスタルジア(鳥山町1013) JR「小机駅」徒歩5分</p> <p>日:800円(朝食付) 水:400円(コーヒー付)</p> <p>回想法や音楽サロンなど 新しいプログラムも満載</p> <p>問合せ 城郷小机地域ケアプラザ ☎ 045-478-1133</p>	<p>5 クローバー会 (一社) ホッとカフェ小机</p> <p>金:10時~13時</p> <p>ホッとカフェ(小机町2468) JR「小机駅」徒歩5分</p> <p>700円(ランチ付)</p> <p>手作りのプログラムや 音楽の生演奏も</p> <p>問合せ 城郷小机地域ケアプラザ ☎ 045-478-1133</p>	<p>6 いきいき夢サロン 合同会社 どりいむ</p> <p>月:11時~16時 火・水・木・金:10時~15時</p> <p>大倉山どりいむ(大倉山1-26-17) 東急「大倉山駅」徒歩5分</p> <p>700円(ランチ付)</p> <p>健康麻雀や外活(外出)、 ランチバイキングも人気</p> <p>問合せ 大豆戸地域ケアプラザ ☎ 045-432-4911</p>
<p>7 木曜おしゃべりサロン里山ぐらし (一社) 菊名植村のさと</p> <p>木:12時~16時 (12時~13時は予約制のランチ)</p> <p>きくなみなのひろば (錦が丘15-20 mu terrace 1F) 東急「菊名駅」徒歩1分</p> <p>100円(ランチは別途500円)</p> <p>歌・体操、昭和むかし話、 読書、音楽鑑賞などなど</p> <p>問合せ 大豆戸地域ケアプラザ ☎ 045-432-4911</p>	<p>8 夕食の配達と安否確認 福祉クラブ生活協同組合 ほっと</p> <p>月~土(祝祭日も可) 受付:9時~19時 ※配達は13時30分~18時30分</p> <p>977円(サービスB利用者料金) 902円(ごはん又は汁物なしの場合)</p> <p>対象は港北区全域 毎日だけでなく、 組合員にならなくてもOK</p> <p>問合せ 福祉クラブ生活協同組合 ☎ 045-563-2829</p>	<p>9 COCOの見守り (NPO) びーのびーの</p> <p>木 ※応相談</p> <p>100円(訪問1回あたり)</p> <p>対象:篠原町、岸根町ほか近隣区域</p> <p>ご指定の時間にご自宅を訪問。玄関先で地域情報などをお届け。お弁当の配達も応相談。</p> <p>問合せ 篠原地域ケアプラザ ☎ 045-423-1230</p>

2026年(R8年)3月現在※変更の場合があります。

詳しくは▶お近くの地域ケアプラザの「生活支援コーディネーター」までご連絡ください。