

## VI. 健康づくりのお手伝いツール

### 特定健診・横浜市健康診査・がん検診・歯周病検診

- **特定健診**
  - 40歳から74歳まで(横浜市国民健康保険被保険者)
 

毎年度、4月1日時点で対象の方には受診券が郵送され、市内の実施医療機関で年度に一回無料で受けられます。4月2日以降に対象となりますので、受診を希望される方はご申請ください。
- **横浜市健康診査**
  - 75歳以上(後期高齢者医療被保険者等)
 

特に受診券等は送付されませんが、市内の実施医療機関にて無料で受けられます。かかりつけの医院等でお尋ねください。
- **歯周病検診**
  - 受診日時点で、40歳、50歳、60歳の方は500円、70歳の方は無料で市内の実施医療機関にて受けられます。
- **がん検診**

加入されている健康保険などで受診機会の無い方を対象に実施しています。詳しい内容や受けられる年齢等についてはお問合せください。

問合せ ● 横浜市けんしん専用ダイヤル〔受付時間 8:30~17:15(日・祝・年末年始を除く)〕  
☎ 045-664-2606 ☎ 045-663-4469



### よこはまウォーキングポイント

- 歩数計やアプリをダウンロードしたスマートフォンを持って、ウォーキングをしましょう! 歩数に応じてポイントが付与され、ポイント数に応じて抽選で景品が当たります。

歩きすぎには  
気をつけて!



問合せ ● よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局  
☎ 0570-080-130〔受付時間9:30~17:30 土・日・祝日、年末年始除く〕  
☎ 0120-580-376 ✉ navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

### ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

- 横浜市では、地域の方々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をお手伝いする活動の情報などを検索できるウェブサイトを開設しました。

横浜 地域活動ナビ

検索



問合せ ● 西区 各地域ケアプラザ ※サロンの内容など詳細については管轄の地域ケアプラザへお問合せください。  
浅間台地域ケアプラザ ☎ 045-311-7200 横浜市戸部本町地域ケアプラザ ☎ 045-321-3200  
横浜市藤棚地域ケアプラザ ☎ 045-253-0661 横浜市宮崎地域ケアプラザ ☎ 045-261-6095  
● 西区社会福祉協議会 ☎ 045-450-5005

### 敬老特別乗車証(敬老パス)

- 豊かで充実した生活を送っていただくために、市内にお住まいの70歳以上の希望される方に交付しています。(70歳の誕生日の約3か月前に、案内が送付されます)

【対象交通機関】横浜市営バス、民営バス、市営地下鉄、金沢シーサイドライン

※交付にあたっては、所得に応じた負担金が必要です。詳しくは、下記へお問合せください。

問合せ ● 西区役所 高齢・障害支援課 高齢・障害係  
☎ 045-320-8493〔受付時間 8:45~17:00〕 ☎ 045-290-3422



西区 シニア向け

お元気活動応援マップ <2022~2023>

## 元気のコツは **社会参加!** あなたにおすすめの活動を探しましょう

これからもいきいきと健康に暮らしてつづけるためには、生活習慣の見直しや人と人との「つながり」が大切です。また「運動・ボランティア・趣味グループなどへの参加率が高い地域では、認知症や要介護のリスクが低い」という報告もあります。

このマップには、身近にある自主的な活動を応援する施設・気軽に参加できるサロンなどを掲載しています。自分に合う活動を探してみませんか?

### あなたはどのタイプ?

#### A みんなワイワイ健康づくりタイプ



地域の活動に参加しているよ。やりがいがあるし、みんなから元気をもらっているよ。

→13ページへ

ボランティアも始めてみませんか?

#### B ぼちぼち健康づくりもう一步タイプ



趣味の講座に通っているよ。気の合う人とおしゃべりが楽しいね。他に参加できるものはあるかしら。

→8ページへ

元気づくりステーションに参加して、身体を動かしましょう

#### C 一人でもくもく健康づくりタイプ



気ままに一人でウォーキングをしているよ。最近気がゆるみがちだから気をつけなきゃ。

→2ページへ

ケアプラザ等の講座に参加して、仲間と一緒に運動しましょう

#### D 家でゴロゴロタイプ



コロナが流行ってからは、外出が減ったわ。ゴロゴロしてるからか、筋力が落ちたかも?

→7ページへ

スポーツセンターでは個人・当日参加OKのクラスもあります。気軽に参加しませんか?

I. 各施設の活動 ~運動・音楽系~	2ページ
◎地域ケアプラザ ◎地区センター ◎コミュニティハウス	
◎平沼集会所 ◎野毛山荘 ◎スポーツセンター	
II. 元気づくりステーションの活動	8ページ
III. 仲間をつくろう・つくろう生きがい(シニアクラブ・中途障害者自主グループ)	10ページ
IV. 自分力の発揮! ~ボランティア活動・いきがい就労~	12ページ
◎にしとも広場 ◎西区社会福祉協議会ボランティアセンター	
◎横浜市シルバー人材センター ◎地域ケアプラザ	
V. 西区内施設マップ	14ページ
VI. 健康づくりのお手伝いツール	16ページ

※コロナウィルス感染拡大防止のため、閉館(休館)及び営業時間の短縮、又は各講座を中止・延期・人数制限をする場合があります。詳しくは各施設へお問合せください。

I. 各施設の活動 ～ 運動・音楽系 ～ ※設備点検日・休館日があるので事前にお問合せください。

地域ケアプラザ

子ども～高齢者、障害のある方などでも利用できます。  
 様々なご相談の受け付け、活動場所・地域情報の提供をしています。

1 浅間台地域ケアプラザ

☎ 045-311-7200 住 西区浅間台6

市営バス34・44・87系統「浅間下」下車徒歩10分

相談 月～土曜 9時～18時(原則)  
 日・祝日・第1月 9時～17時

名称	活動日時	内容	備考
脳いきいきトレーニング	第2・4火曜日 10:00～11:00	簡単な計算、漢字の書き取り、音読、軽い体操など。	参加費無料
役立つサロン	第3水曜日 10:30～11:30	高齢者の健康に役立つ体操、お話など。	参加費無料
笑いヨガ (会場:おひさまプラザ) 地図⑤	令和4年度の日程 10/31、11/28、1/30 (詳細はケアプラザ にお尋ね下さい。) 11:00～11:30	笑いヨガを学んでストレス解消。 免疫力を上げて健康増進!	参加費100円/回

2 横浜市戸部本町地域ケアプラザ

☎ 045-321-3200 住 西区戸部本町50-33

京急線「戸部駅」下車徒歩2分  
 市営バス102・103・106系統「戸部駅前」下車徒歩2分

相談 月～土曜 9時～18時(原則)  
 日・祝日 9時～17時

きらきら健康ストレッチ	毎月第1・3金曜日 13:30～15:00	健康ストレッチと アンチエイジング	参加費 200円/回
遅起きラジオ体操 会場:高島中央公園 地図①	第1日曜日 9:45～	遅く起きた朝でも、 気軽に参加出来るラジオ体操 (雨天・荒天時は中止)	参加費無料
遅起きラジオ体操 会場:石崎川公園 地図②	毎週土曜日 9:00～		
さくら体操倶楽部 会場:平沼平睦自治会館 地図⑦	第2・4火曜日 10:00～11:15	骨盤底筋ケアとストレッチ	参加費400円/回

登録団体

ロコモ体操	第1・3月曜日 13:30～14:30	フレイル予防体操 (運動靴でご参加ください。)	参加費 1,000円/2回
コーラスアンダンテ	原則木曜日 月2回	コーラス	参加費 1,500円/2回 (楽譜代含む)

3 横浜市宮崎地域ケアプラザ

☎ 045-261-6095 住 西区宮崎町2

市営バス8・20・58・127系統  
 神奈中バス 横43・44戸塚駅東口行・港61港南台駅行「紅葉坂」下車徒歩3分

相談 月～土曜 9時～18時(原則)  
 日・祝日 9時～17時

新・大人の学校	第1・3火曜日 13:30～14:20	独自でチャレンジ!計算問題などで 脳トレーニング!軽いストレッチも。	参加費1,200円/年 (半期で600円)
大人の学校	毎週火曜日 14:30～16:00	簡単な計算ドリル、音読、漢字の 書き取りレクリエーションや歌など。	参加費 200円/回 (都度払い)

4 横浜市藤棚地域ケアプラザ

☎ 045-253-0661 住 西区藤棚町2-198

市営バス68・102系統「藤棚町2丁目」下車徒歩1分

相談 月～土曜 9時～18時(原則)  
 日・祝日 9時～17時

名称	活動日時	内容	備考
山のうえサロン 地図③ 会場:県営藤棚アパート自治会館	第2木曜日 13:30～15:00	体操や脳トレなど楽しい会です。	参加費100円/回
さわやか体操クラブ	第2・4日曜日 10:00～11:30	転倒・骨折・閉じこもり予防の ための体操をやっています。	参加費200円/回

登録団体

リラックギター アンサンブル	第2・4火曜日 10:00～11:30	ギター合奏	参加費100円/月
はつらつクラブ	第2・4金曜日 13:30～15:00	体操・ウォーキング	参加費500円/月
藤棚 3B 元気会	月2回火曜日 13:00～14:30	3B 体操	参加費500円/回
西さんぽの会	定例会第1月曜日 ウォーキングは別日	ウォーキング	参加費100円/月
すこやかクラブ	第2・4金曜日 10:00～11:00	理学療法士による健康体操	参加費500円/回

地区センター

スポーツ、クラブ活動等を通じ、地域の皆さま相互の交流を深めることができます。  
 図書コーナーもお気軽にご利用ください。

5 西地区センター

☎ 045-314-7734 住 西区岡野1-6-41

「横浜駅」下車徒歩12分(西公会堂と併設)

開 月～土曜 9時～21時  
 日・祝日 9時～18時  
 休 原則第2月曜・年末年始

西体操クラブ	第1・2・4水曜日 9:00～12:00	シルバー体操、ストレッチ、 レクダンス	参加費4,000円/年 途中参加可能です
--------	-------------------------	------------------------	-------------------------

6 藤棚地区センター

☎ 045-253-0388 住 西区藤棚町2-198

相鉄線「西横浜駅」下車徒歩10分  
 市営バス68・102系統「藤棚町2丁目」下車徒歩1分

開 月～土曜 9時～21時  
 日・祝日 9時～18時  
 休 原則第3月曜・年末年始

みんなでラジオ体操	毎週月曜日 16:00～	「ラジオ体操第1・第2」を 実施しています。	参加費無料 どなたでも 参加してください
西区女性体育部 「女性体力づくり教室」	原則毎週火曜日 10:00～11:30	ストレッチやリズム体操など。 新規の方は70歳まで申込可。 (毎年3月に申込み受付)	参加費8,000円/年 問合せ:西区スポーツ協会 Tel:317-2630

## コミュニティハウス

スポーツ、レクリエーション、クラブ活動等を通じて、地域の皆さま相互の交流を深めることができます。

### 7 浅間コミュニティハウス

☎ 045-311-6085 住 西区浅間町5-375-1 グランドマスト横浜浅間町2階

🚶 相鉄線「天王町駅」下車徒歩10分  
市営バス202・204系統「浅間町車庫前」下車徒歩3分

🕒 月～土曜 9時～21時  
日・祝日 9時～17時  
📅 原則毎月第3月曜日・年末年始

※図書の貸出しやお部屋の貸出しを行っています。ご相談ください。

### 8 戸部コミュニティハウス

☎ 045-231-9865 住 西区御所山町1-8

🚶 京急線「戸部駅」下車徒歩10分  
市営バス103系統「上原」、292系統「戸部3丁目」下車徒歩5分

🕒 月～土曜 9時～21時  
日・祝日 9時～17時  
📅 原則毎月第3月曜日・年末年始

#### 登録団体

名称	活動日時	内容	備考
戸部カンターレ	原則第2・4水曜日 10:00～11:30	コーラスの練習 (戸部コミハマつりで披露)	参加費1,000円/回
太極拳	原則第1・3日曜日 13:30～15:00	太極拳 年齢に関係なく呼吸を感じ体全身を動かし健康を維持する	参加費1,600円/月
ファンソンの会	原則第1・2月曜日 13:30～15:00	太極拳 健康な体作り	参加費500円/回
楽しいヨガ	原則月3回金曜日 10:00～11:00	健康維持目的のヨガ	参加費1,000円/回
元気サロン	原則第1・3木曜日 14:00～15:30	元気で長生き健康体操 (認知症予防)	参加費1,200円/3ヶ月

### 9 西前小学校コミュニティハウス

☎ 045-311-8043 住 西区中央2-27-7

🚶 京急線「戸部駅」、相鉄線「平沼橋駅」下車徒歩10分  
市営バス292系統「西前町」下車徒歩5分

🕒 火～木・土・日・祝日 9時～21時  
📅 年末年始

#### 登録団体

さわやかヨガ	第1・2・3水曜日 9:30～11:00	ヨガやリンパマッサージ、呼吸法などで心も身体もリラックス。	参加費500円/回
サファイア・ヨガ	第1・2・3水曜日 13:00～14:30	ヨガやリンパマッサージ、呼吸法などで心も身体もリラックス。	参加費500円/回
みどり会	火曜日 毎月4回 10:00～11:30	ヨガで健康を維持し筋力を高めます。	参加費2,000円/月
あじさいグループ	毎月最終日曜日(要確認) 10:00～11:30	皆さんで楽しみながら身体を動かす体操です。 ※詳しい日時はお問い合わせ下さい。	参加費100円/回

### 10 稲荷台小学校コミュニティハウス

☎ 045-263-0614 住 西区藤棚町2-220

🚶 相鉄線「西横浜駅」下車徒歩8分

🕒 火～木・土・日・祝日 9時～21時  
📅 年末年始

#### 登録団体

名称	活動日時	内容	備考
さわやかスポーツ	第2日曜日 9:30～11:45	校庭でグラウンド・ゴルフ、体育館でソフトバレーボールをします。	参加費無料 当日直接来館
お琴サークル	毎月第2・4土曜日 13:30～16:30	お琴の練習	参加費5,000円/月 (和室)
若葉の会	第1・2・4木曜日 13:30～15:00	健康体操	参加費2,000円/月 (研修室)
ゆっくりのびのび会	第2・3・4木曜日 13:00～14:00	ストレッチ体操	参加費900円/月 (和室)

### 11 東小学校コミュニティハウス

☎ 045-263-1111 住 西区東ヶ丘59

🚶 京急線「日ノ出町駅」下車徒歩5分

🕒 月・水・木・土・日・祝日 9時～21時  
📅 年末年始

#### 登録団体

東太極拳	第2・4土曜日 午前	太極拳	参加費1,000円/月
東友拳会	第1・3土曜日 午前	太極拳	参加費1,000円/月
コールなでしこ	第1・3木曜日 午後	合唱	参加費1,000円/月
クールソノリティ	第2土曜日 夜間	合唱(混声)	参加費2,500円/月
コーロパラディーソ	第1・3水曜日 午後	合唱(女性)	参加費5,000円/月
アロマリラックスヨガ	第1・3水曜日 夜間	アロマヨガ	参加費1,000円/回
ボイストレーニング東	第2・4木曜日 午前	ボイストレーニング	参加費1,000円/月

### 12 軽井沢コミュニティハウス

☎ 045-324-6771 住 西区北軽井沢24 軽井沢中学校5階

🚶 市営バス44・50・83・87・291系統「北軽井沢」下車徒歩3分

🕒 火・水・金・土・日・祝日 9時～21時  
📅 年末年始

#### 自主事業

元気UP! 3B体操	第3水曜日 13:00～ (4,5,8,1,2,3月はお休み)	誰でもできる楽しい体操です。	参加費無料 定員10名
ピアノで歌おう	第1水曜日 10:00～ (4,5,8,9,1,3月はお休み)	ピアノに合わせて昔懐かしい歌をうたいましょう!	参加費無料 定員15名

**13 平沼集会所** ☎ 045-320-9608 住 西区西平沼町5-70

相鉄線「平沼橋駅」下車徒歩7分、京急線「戸部駅」下車徒歩13分  
市営バス9・102・106・292系統「西区総合庁舎入口」下車徒歩5分

開 月～土曜 9時～21時  
日・祝日 9時～17時

休 原則毎月第4月曜日・年末年始

**登録団体**

名称	活動日時	内容	備考
童謡唱歌を歌う会 カンターレ	第4金曜日 14:30～16:30	歌うことで心身の健康を 図ります。	参加費1,000円/回
朗読グループ”声”	第2火曜日 13:30～15:30	朗読に親しむ会です。物語の 世界観を楽しみます。	参加費2,500円/月

**老人福祉センター** 市内在住60歳以上の方の健康増進を応援しています。原則毎月第4土曜日 13:30～14:30(変更月あり)は、どなたでも入場できる「のげ楽たいむ」で皆様の来館をお待ちしています。

**14 横浜市野毛山荘** ☎ 045-261-1290 住 西区老松町26-1

京急線「日ノ出町駅」下車徒歩10分  
市営地下鉄・JR線「桜木町駅」下車徒歩12分  
市営バス89系統「野毛山動物園前」下車徒歩2分

開 月～日・祝日 9時～17時

休 原則毎月第3月曜日・年末年始

(都合により日程変更有り。詳細はお問い合わせください)

ひざひざワックン 玄米ダンベル体操	第1・3火曜日 14:15～15:15	膝周りの筋肉や全身の筋力アッ プのための運動です。	参加費300円/半年 定員15名 3月・9月申込
楽しく挑戦! スッキリなからだ	毎月第1月曜日 10:30～12:00 13:30～15:00	頭を使いながら体を動かし、レクリ エーションで自分の体を知り、元氣 を保つために役に立つ体操です。	参加費200円/半年 各時間定員20名 3月・9月申込

※その他、登録団体(サークル)多数あり。ご紹介しています。

- 各活動の詳細・連絡先は、各施設へ直接お問い合わせください。
- 上記以外にも、対象者のエリア限定や期間限定開催の活動がありますので、直接ご相談ください。



**スポーツセンター** スポーツ、教室、レクリエーション等を通じて、地域の皆さまの「健康なこころ・からだ」づくりを応援しています。

**15 西スポーツセンター** ☎ 045-312-5990 住 西区浅間町4-340-1

「横浜駅」下車徒歩20分  
相鉄線「天王町駅」「平沼橋駅」「西横浜駅」下車徒歩15分  
市営バス204系統「浅間町車庫」行き「浅間町車庫」下車徒歩1分

開 月～土曜 9時～23時  
日・祝日 9時～21時

休 原則第3月曜・年末年始・施設点検日 他休館日あり

(当日参加OKのクラスです! 開始時間の30分前から2階受付で申し込みを受けています。)

名称	活動日時	内容	備考
LESMILLZ ①SH' BAM ②BODY COMBAT	火曜日 ①19:00～19:45 ②20:00～20:45	全世界100ヵ国で導入されて いる人気のグループフィット ネスプログラムです。	参加費880円/回 メインアリーナで開催
からだいきいきメンテナンス	火曜日 12:00～12:50	簡単なストレッチやほぐし、自身の体重を 使った筋力トレーニングをし、全身の柔軟 性や筋力バランスの能力を高めます。	参加費650円/回 サブアリーナで開催
リンパボディメンテナンス	金曜日 11:00～11:50	第1・3週はアロマの香りに癒され ながらセルフマッサージ。その他の 週は有酸素運動やストレッチでむく み改善・代謝アップを目指します。	参加費650円/回 メインアリーナで開催
エアロビクス初級	水曜日 10:00～10:50	楽しく動いて脂肪燃焼&ストレ ス解消!初めての方でも安心して 参加できるクラスです。	参加費760円/回 サブアリーナで開催
日曜ヨガ	第1・3・5週目 日曜日 12:00～12:50	初めての方から無理なくヨガを 楽しめます。	参加費650円/回 サブアリーナで開催
大人の気軽な バレエパーレッスン	火曜日 12:00～12:50	バーを使用してストレッチやバレエ 動作を行います。バレエ未経験の方 でも気軽に通えるクラスです。	参加費930円/回 研修室で開催
ZUMBA	火・水・木曜日 (火)11:00～11:50 (水)19:00～19:50 (木)12:00～12:50	ラテンの音楽に合わせて楽しく 踊ります。脂肪燃焼&ストレス 解消に繋がります。	参加費760円/回 サブアリーナで開催

※当日教室は3ヵ月毎に改編する場合がございます。

**温水プールをご活用ください!**

- 利用時間 月曜～土曜  
9時～23時まで  
(受付 22時まで)  
日曜・祝日  
9時～21時まで  
(受付 20時まで)
- 利用料 1時間 300円

**さわやかスポーツ**

「いつでも、どこでも、だれとでも」をキャッチフ  
レーズに、ニュースポーツの普及に取り組んでいま  
す。グラウンドゴルフ、ポッチャ、輪投げ等を無料で  
貸出ししていますので、お気軽にお問合せ下さい。

- 競技の内容・ご相談は  
西区さわやかスポーツ普及委員会事務局  
(080-4654-5034)まで  
お問い合わせください。



## II. 「元気づくりステーション」で GOGO 健康！＜市民の方と横浜市の協働事業＞

◎元気づくりステーションとは・・・

身近な地域で参加者本人と仲間と横浜市が協働で行う自主的な健康づくり（介護予防）活動グループです。参加者と話し合いながら、プログラムの助言や講師派遣などの活動支援を区役所職員や地域包括支援センター（地域ケアプラザ）職員が行っています。西区では以下の9か所あり、地域の特性に合わせた様々な活動を行っています。



グループ名	お茶の間会	おひさま健康づくり教室	平沼体操教室
会場	浅間町5丁目町内会館 地図④ (浅間町5-386-1)	西スポーツセンター 地図⑮ (浅間町4-340-1)	平沼集会所 地図⑬ (西平沼町5-70)
活動日時	毎月 第2・4木曜日 10:00~12:00	毎月 第1・3火曜日 10:00~11:30	毎月第1 金曜日 10:00~11:30
活動内容	体操・脳トレ、お茶会、健康講座 	体操、レクダンス、健康講座 	脳トレ体操、健康講座 
担当ケアプラザ	浅間台地域ケアプラザ ☎045-311-7200		

グループ名	ふじだな体操クラブ	浜松町公園「みんな体操」
会場	藤棚ハイツ集会所 地図⑧ (藤棚町2-198)	浜松町公園 地図⑥ (浜松町9)
活動日時	毎週金曜日 13:30~15:00	毎週土曜日(雨天中止) 8:50~9:20
活動内容	体操(ゴムボール・セラバンド等)、脳トレ 	ラジオ体操、チューリップ体操 
担当ケアプラザ	藤棚地域ケアプラザ ☎045-253-0661	

グループ名	玄米ダンベルクラブ	金曜玄米ステーション
会場	野毛山荘 地図⑭ (老松町26-1)	
活動日時	毎月 第2・4木曜日 14:15~15:45	毎月 第1・3金曜日 14:15~15:45
活動内容	玄米ダンベル体操、ストレッチ 	玄米ダンベル体操、ストレッチ 
担当ケアプラザ	宮崎地域ケアプラザ ☎045-261-6095	



グループ名	明るく楽しく元気サロン	ひざちゃん体操の会
会場	西前小学校コミュニティハウス 地図⑨ (中央2-27-7)	
活動日時	毎月 第1・3木曜日 10:00~11:30	原則 毎月第4木曜日
活動内容	スクエアステップ、脳トレ・体操 	ひざ痛予防体操、健康講座など 
担当ケアプラザ	戸部本町地域ケアプラザ ☎045-321-3200	



※日時・会場等変更の場合があります。詳細はお問合せください。  
※「仲間(10人以上)とステーションを作りたい!」という方は、是非、区役所(高齢・障害支援課)または地域ケアプラザの保健師等にご相談ください。

### Ⅲ. 仲間をつくろう・つくろう生きがい

#### シニアクラブ

おおむね60歳以上の方が入会でき、スポーツや体操、ボランティア活動などを行っています。詳しくはお問い合わせください。

西区シニアクラブ連合会事務局 ☎045-451-3183 ✉nishi-rouren@ray.ocn.ne.jp

住 西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜3階  
西区福祉保健活動拠点「フクシア」内

開 9時30分～16時30分  
休 金・土・日・祝日・年末年始

- 西区内のシニアクラブは令和4年4月1日現在、43団体。主に自治会町内会ごとに活動しています。
- 各シニアクラブが集合した「西区シニアクラブ連合会」では、単位老人クラブの立ち上げ、運営、活動などの支援を行うとともに、会員の皆様や一般高齢者の健康づくりや生きがいづくり事業など、さまざまなイベントや講座を開催したり、企画・実施等を通じて仲間づくりを行っています。

#### 地域貢献

日ごろから、公園清掃、花壇づくり、児童の見守りなどの活動を行っているほか、「社会奉仕の日」(9月20日)には全国で黄色いのぼりを立てて地域の美化・環境活動に取り組んでいます。



#### 趣味活動(脳を刺激する・手を動かす)

- 地区の単位クラブでの活動が主となり、クラブによって活動が異なりますが、手芸、カラオケ、散策などがあります。
- 区の同好会として、麻雀、英会話、ゴルフ、グラウンドゴルフがあります。

#### 仲間・絆ができる

運動会や年2回(春・秋)貸し切りバスで親睦旅行を実施し、親睦を深めています。また、仲間同士で電話をかけたたり顔を見に行ったりなど、定期的に顔を合わせる関係だからこそ、お互いに元気であることがわかります。

#### 仲間と健康づくり

健康講座や、各種スポーツの大会(グラウンドゴルフ、ペタンク、輪投げ)があり、皆で楽しんでます。



- おおむね60歳以上の方が参加されています。
- まずは、お住まいの地区のシニアクラブの活動について事務局にお問い合わせください。

10人集まればクラブとして、活動や事業にご参加いただけます。ぜひご相談ください。

#### 中途障害者自主グループ

脳血管疾患の後遺症などによる中途障害者が、仲間とともに運動や創作などの活動を通して自主的に活動しているグループが区内に2つあります。

#### 横浜中部ボッチャ同好会

- 活動日時 毎月第2・4木曜日 12時30分～14時45分
- 場 所 藤棚地区センター体育館
- 内 容 ボッチャ
- 会 費 500円/月
- 代表者問い合わせ先 ☎080-5492-8135 (磯崎)

登録メンバー約20名 毎回15名前後参加  
メンバーの年齢:20代～80代



#### 会よりひと言

障害のない方も参加され、幅広い年代で一緒に楽しんでいます。体力維持、脳トレなどが身につく元気で笑顔になっています。ぜひ一度ボッチャを体験してください。

#### 横浜リハビリの会

- 活動日時 月に1～2回(土曜日・日曜日)
- 場 所 西区福祉保健活動拠点「フクシア」会議室 他
- 内 容 健康体操、ウォーキング、情報交換 他
- 会 費 初回無料、2回目以降は200円/回
- 問い合わせ先 ☎090-5218-2772 (廣岡)  
Eメール: k-h.cha\_b-day0911@docomo.ne.jp (廣岡)

登録メンバー約20名 毎回10名程参加  
メンバーの年齢:60～80代参加



#### 会よりひと言

「誰かに良くしてもらうのではない、自分自身で良くするんだ。」を合言葉に、リハビリを兼ねた体操や情報交換などを行い、活発に活動しています。

※各活動の詳細・参加希望については、問い合わせ先に直接ご連絡ください。見学もお待ちしております。



#### かがやきクラブ横浜 (公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会)

市内3か所の老人福祉センターを運営するほか、シニア大学やシニアの祭典の主催など、高齢者が老人クラブ活動を通じて、社会参加の機会を得ることができるとともに、健康で生きがいのある日常を実現できるよう、さまざまな形の支援を行っています。

市老連主催の各種大会(ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会、ペタンク大会、囲碁大会、将棋大会)は、全国健康福祉祭(通称:ねんりんピック)の選抜を兼ねており、区老連大会の上位に入った方々が参加できます。詳しくはホームページをご覧ください。 → <http://yokorouren.com/>



#### IV. 自分力の発揮!!

### 市民活動支援センター

市民活動、生涯学習および地域活動を通して、「市民力」の向上による豊かな地域づくりを応援しています。何か始めたい方、参加したい方、お気軽にお越しください。

### 16 にしとも広場

☎ 045-620-6624 住 西区中央1-5-10 西区役所1階 地図16

市営バス292系統「西前町」下車徒歩1分  
市営バス102・106系統、神奈中バス77系統「西区総合庁舎入口」下車徒歩4分  
市営バス103系統「御所山」下車徒歩3分

開 月～日曜・祝日 9時～17時  
休 毎週水曜日・年末年始



●地域人材ボランティア「西区街の名人・達人」の登録を行っています。  
「にしとも広場で水墨画の講座」「地域ケアプラザで親子リトミック体験」  
「町内会の夏祭りでバルーンアート」「敬老会で口笛のコンサート」などなど  
あなたの持つ「技」を是非、地域で活かしてください!

シニア  
ボランティア  
ポイント対象

### 区役所登録のボランティア活動

#### げんき活動応援団

問合せ 西区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

☎ 045-320-8410 ☎ 045-290-3422

西区のご当地体操「ころぼんよ体操」の普及や、区民まつりなど区役所や地域ケアプラザが行うロコモ予防のイベントと一緒にさせていただける方を、区が主催する研修受講後に登録させていただいています。一緒に健康づくりに関する勉強をし、周囲の人にも広めましょう。

#### 食生活等改善推進員 愛称:ヘルスマイト

問合せ 西区役所 福祉保健課 健康づくり係

☎ 045-320-8439 ☎ 045-324-3703

バランスのとれた食生活の定着や生涯自立した身体を維持するための運動等を学び、地域ぐるみの健康づくりを広げるためのボランティアです。区が開催する講座に参加し登録していただきます。

### 西区社会福祉協議会

「誰もが安心して自分らしく暮らせる地域社会をみんなで作り出す」  
を活動理念に地域福祉の推進に取り組んでいます。

### 17 ボランティアセンター

住 西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜3階 西区福祉保健活動拠点「フクシア」内 地図17

☎ 045-450-5005 ☎ 045-451-3131 ✉ vc@yoko-nishishakyo.jp 開 月～土曜 9時～17時

●ボランティア活動の相談をお受けし、活動先をご紹介します。  
ボランティアに関する情報提供も行います。趣味や得意を活かして  
ボランティア活動してみませんか。お気軽にお立ち寄りください。



### 横浜市シルバー人材センター

### 18 公益財団法人 横浜市シルバー人材センター 南事務所

住 南区睦町1-15-15 睦町市街地住宅2階 地図18 ☎ 045-721-0600 ☎ 045-721-0722

市営地下鉄「吉野町駅」徒歩約5分 ✉ yscminami@yokohamacity-silvercenter.or.jp

開 平日8:45～17:15 休 土・日・祝・年末年始

●ライフスタイルや目的に合わせた「いきがい就労」のお手伝いをしています。  
また、就業に必要な知識の習得支援として技能講習会や、会員交流会や趣味の作品発表の機会も応援しています。

### よこはまシニアボランティアポイント

介護施設・ケアプラザなどでボランティア活動を行うと、ポイントがたまり寄附または換金することができます。まずは、登録研修会に参加してみましょう。

よこはまシニアボランティアポイント事務局  
問合せ ☎ 045-671-0296 ☎ 045-671-0295



### 西区内各地域ケアプラザでも ボランティア募集 をしています!

#### 浅間台地域ケアプラザ

名称	活動日・時間	活動内容	シニアボランティアポイント
ちょこっとボランティア	随時	デイサービスのご利用者様にプレゼントする作品づくりなど。	対象
親子で遊ぼう!	毎月第2水曜日 10:00～12:00	子育て支援事業の参加児の見守りやイベントのお手伝い等	対象
デイサービスボランティア	月～日 9:00～12:00 (ご都合の良い日時を相談)	お茶入れ・お客様のお話相手	対象

#### 戸部本町地域ケアプラザ

きらきら健康ストレッチ	毎月第1・3金曜 13:30～15:00	自主事業の設営・受付等のサポート	対象
デイサービスボランティア	月～土 AM	お茶入れ・お客様のお話相手	対象
はりきりカフェ	毎月第2水曜日 13:30～15:30	手芸・折り紙等の材料準備	対象
とべとべゼミナール	毎月第2金曜日 13:30～15:00	材料の準備	対象

#### 宮崎地域ケアプラザ

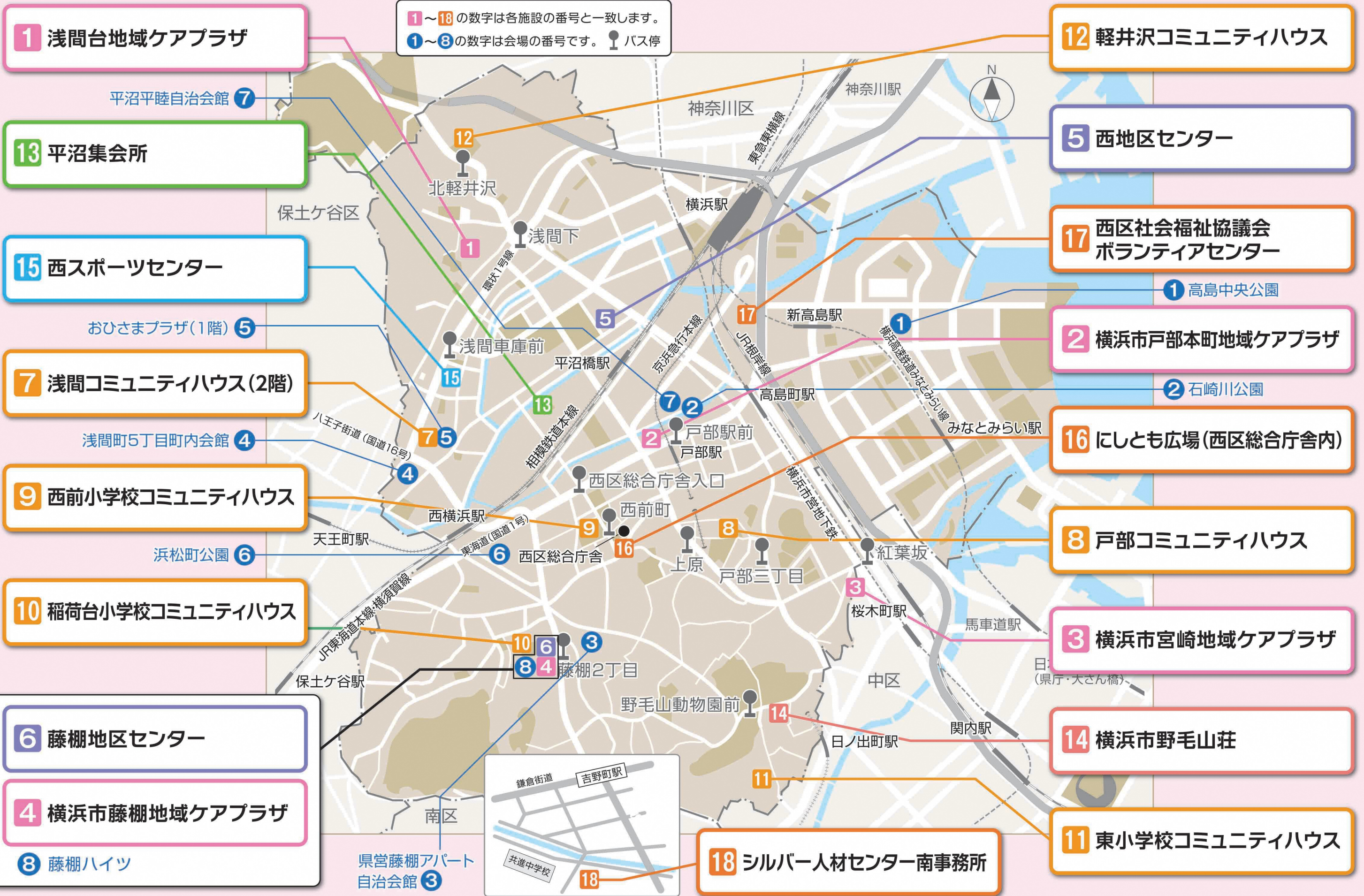
大人の学校	毎週火曜日 14:30～16:30	簡単な音読・計算ドリル、学習者へのサポート	対象
宮崎げんき活動応援団	通年	宮崎ケアプラザや地域での活動 介護予防教室・健康測定会等	対象
デイサービスボランティア	月～日(ご都合の良い日) 9:00～12:00(応相談)	到着時の出迎え(荷物持ち)・お茶出し・お話・ゲーム等のお相手・ドライバーかけ	対象

#### 藤棚地域ケアプラザ

GOGO脳トレ!	毎月第4月曜日 13:30～14:30	参加者のサポート	対象
キラキラ会	(行事部) 不定期 (手芸部) 第2・3土曜日 13:30～15:00	(行事部) 講座の受付などのお手伝い (手芸部) デイサービスの小物作り、手芸	対象
山のうえサロン	第2木曜13:30～15:00 会場: 県営藤棚アパート自治会館	体操や脳トレなどサロン内のお手伝い	対象
デイサービスボランティア	月～日 9:30～12:00 (ご都合の良い日時を相談)	お茶入れ・お客様のお話相手	対象
グリーンサポーター	毎週水曜日 10:00～11:00 雨天中止	藤棚地域ケアプラザ前の花壇のお手入れ	対象

# V. 西区内施設マップ

1~18の数字は各施設の番号と一致します。  
 ①~⑧の数字は会場の番号です。 🚏 バス停



**1** 浅間台地域ケアプラザ

**12** 軽井沢コミュニティハウス

**13** 平沼集会所

**5** 西地区センター

**15** 西スポーツセンター

**17** 西区社会福祉協議会  
ボランティアセンター

**7** 浅間コミュニティハウス(2階)

**2** 横浜市戸部本町地域ケアプラザ

**9** 西前小学校コミュニティハウス

**16** にしとも広場(西区総合庁舎内)

**10** 稻荷台小学校コミュニティハウス

**8** 戸部コミュニティハウス

**6** 藤棚地区センター

**3** 横浜市宮崎地域ケアプラザ

**4** 横浜市藤棚地域ケアプラザ

**14** 横浜市野毛山荘

**8** 藤棚ハイツ

**18** シルバー人材センター南事務所

**11** 東小学校コミュニティハウス

