

老人福祉センター

高齢者の皆様が健康で明るい生活を楽しむための施設です。
高齢者の皆様の生きがいづくりにご利用ください。

横浜市野毛山荘

📍 西区老松町26-1 📞 045-261-1290

E-6

開：月曜～日曜・祝日 9時～17時
休：第3月曜日・年末年始

🚶 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



市内在住60歳以上の方の健康増進を応援しています。
演奏事業（カラオケ等）火・水・木・日 9：30（9：15受付開始）～15：30まで実施しています。皆様の来館をお待ちしています。

地区センター

スポーツ・レクリエーション・クラブ活動や生産学習、講演会・研究会・展示会やその他の各種集会の開催などの活動等ができる場として利用できます。

西地区センター

📍 西区岡野1-6-41 📞 045-314-7734

C-3

開：月曜～土曜 9時～21時
日曜・祝日 9時～18時
休：第2月曜日（祝日の場合は翌日）・年末年始

🚶 「横浜駅」下車徒歩10分（西公会堂と併設）

藤棚地区センター

📍 西区藤棚2-198 📞 045-253-0388

C-6

開：月曜～土曜 9時～21時
日曜・祝日 9時～18時
休：第3月曜日（祝日の場合は翌日）・年末年始

🚶 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

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」づくりを応援します。

西スポーツセンター

📍 西区浅間町4-340-1 📞 045-312-5990

B-3

開：月曜～土曜 7時30分～23時
日曜・祝日 7時30分～21時
休：第3月曜（祝日の場合は翌日）・年末年始
その他臨時休館あり

🚶 「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202・204・207系統「浅間町車庫前」下車徒歩1分

プール・トレーニング室

◎利用時間
月曜～土曜 7：30～22：45まで（受付 22時まで）
日曜・祝日 7：30～22：45まで（受付 20時まで）



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し出していますので、お気軽にお問い合わせください。
◎競技の内容・ご相談
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。

元気づくりステーション

身近な地域の中で、人とのつながりを保ち、様々な活動を通じた健康づくり（介護予防）と参加者の交流をはかっています。

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、プログラムや講師派遣など活動支援を地域ケアプラザ職員や区役所職員が行っています。

浅間台地域ケアプラザエリア

名 称	活動場所	活動日時	内 容	索引
お茶の問会	浅間町5丁目町内会館（浅間町5-386-1）	毎月第2・4木曜日 10：00～11：30	体操、脳トレ、お茶会、健康講座	B-4
おひさま健康づくり教室	おひさまプラザ（浅間町5-375-1）	毎月第1・3火曜日 10：00～11：30	体操、レクダンス、健康講座	B-4
平沼体操教室	平沼集会所（西平沼町5-70）	毎月第1・3金曜日 10：00～11：30	脳トレ、体操、健康講座	C-4
西体操クラブ	西地区センター（岡野1-6-41）	毎月第1・3水曜日 10：00～11：30	体操、レクダンス、コグニサイズ	C-3

宮崎地域ケアプラザエリア

名 称	活動場所	活動日時	内 容	索引
玄米ダンベルクラブ	野毛山荘（老松町26-1）	毎月第2・4木曜日 14：15～15：45	玄米ダンベル体操、ストレッチ、脳トレ	E-6
金曜玄米ステーション	野毛山荘（老松町26-1）	毎月第1・3金曜日 14：15～15：45	玄米ダンベル体操、ストレッチ、脳トレ	E-6

藤棚地域ケアプラザエリア

名 称	活動場所	活動日時	内 容	索引
ふじだな体操クラブ	藤棚ハイツ集会所（藤棚町2-198）	毎週金曜日 13：30～15：00	体操、脳トレ	C-6
浜松町公園 「みんなで体操」	浜松町公園（浜松町9）	毎週土曜日 （雨天中止）	ラジオ体操、チューリップ体操	C-5
山のうえサロン	東宮藤棚アパート自治会館（藤棚町2-197）	毎月第2木曜日 13：30～15：00	体操、コグニサイズ等	C-6
ハッピークラブ	東久保町会館（東久保町29-11）	毎月第4木曜日 10：00～11：30	体操、ストレッチ、筋トレ、脳トレ	B-6

戸部本町地域ケアプラザエリア

名 称	活動場所	活動日時	内 容	索引
明るく楽しく元気サロン	西前小学校コミュニティハウス（中央2-27-7）	毎月第1・3木曜日 10：00～11：30	スクエアステップ、脳トレ、体操	C-5
ひびちゃん体操の会	西前小学校コミュニティハウス（中央2-27-7）	毎月第4木曜日 13：30～15：00	ひび痛予防体操、健康講座	C-5

コミュニティハウス

自主的に活動し、スポーツ、レクリエーション、クラブ等を通じて相互の交流を深めることのできる場です。

浅間コミュニティハウス

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

B-4

開：月曜～土曜 9時～21時
日曜・祝日 9時～17時
休：第3月曜日（祝日の場合は翌日）・年末年始

🚶 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

戸部コミュニティハウス

📍 西区御所山町1-8 📞 045-231-9865

E-5

開：月曜～土曜 9時～21時
日曜・祝日 9時～17時
休：第3月曜日（祝日の場合は翌日）・年末年始

🚶 京急線「戸部駅」下車徒歩10分
🚶 市営バス103系統「上原」下車徒歩4分
292系統「戸部3丁目」下車徒歩3分

西前小学校コミュニティハウス

📍 西区中央2-27-7 📞 045-311-8043

C-5

開：火曜～木曜・土曜・日曜 9時～21時
休：月曜、金曜、年末年始

🚶 京急線「戸部駅」、相鉄線「平沼橋駅」下車徒歩10分
🚶 市営バス9・102・106系統「西区総合庁舎入口」下車徒歩3分

稲荷台小学校コミュニティハウス

📍 西区藤棚2-220 📞 045-263-0614

C-6

開：火曜～木曜・土曜・日曜 9時～21時
休：月曜、金曜、年末年始

🚶 相鉄線「西横浜駅」下車徒歩8分

東小学校コミュニティハウス

📍 西区東ヶ丘59 📞 045-263-1111

E-7

開：月曜・水曜・木曜・土曜・日曜 9時～21時
休：火曜、金曜、年末年始

🚶 京急線「日ノ出町駅」、「黄金町駅」下車徒歩5分
🚶 市営バス68・102系統「黄金町」下車徒歩5分

軽井沢コミュニティハウス

📍 西区北軽井沢24 軽井沢中学校5階
📞 045-324-6771

B-1

開：火曜・水曜・金曜～日曜 9時～21時
休：月曜、木曜、年末年始

🚶 市営バス50・87・291系統「北軽井沢」下車徒歩3分

どんな催しがあるかな？



平沼集会所

📍 西区西平沼町5-70 📞 045-320-9608

C-4

開：月曜～土曜 9時～21時
日曜・祝日 9時～17時
休：第4月曜日・年末年始

🚶 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

各施設に問い合わせよう！



区役所登録ボランティア

健康増進や介護予防、社会参加や地域貢献を通した生きがいづくりを促進します。

西区げんき活動応援団

【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

西区げんき活動応援団とは

介護予防・健康づくりの知識や技術を、研修等を通して学び、様々な場で実践しながら、その知識や取り組みを個人や団体へ広めていく西区独自のボランティアです。
西区のご当地体操「ころばんよ体操」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フレイル予防のイベント、体力測定会と一緒に行っていただける方を募集しています。
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。

ころばんよ体操の普及

おすすめです！
❖ 西区ご当地体操「ころばんよ体操」❖
「ころばんよ体操～パタカラバージョン～」と体力に自信がない方向けの「ころばんよ体操Part2～お口の体操パタカラも一緒に～」の2種類があります。
西区ホームページにて動画を公開中。ご自宅ぜひご活用ください!!

運動機能向上

メタボ予防

口腔機能向上

認知症予防

ころばんよ体操

イベントのお手伝い



研修会への参加



体力測定会



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、ポイントが貯まり、寄付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。

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

食生活等改善推進員（愛称：ヘルスメイト）

【問合せ】 区役所 福祉保健課 健康づくり係
📞 045-320-8439 📞 045-324-3703

低栄養予防！



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。

市民活動支援センター

市民活動、生産学習および地域活動を通して、誰もが自分らしく暮らせる豊かな地域づくりを応援しています。
なにが始めたい方、参加したい方、お気軽にお越しください。

にしとも広場

開：水曜日を除く 9時～17時
休：水曜日・年末年始・特別休館日

📍 西区中央1-5-10 西区役所1階
📞 045-620-6624

🚶 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

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。

西区シニアクラブ連合会事務局

📍 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
📞 045-451-3183
✉ nishi-rouren@ray.ocn.ne.jp

E-3

開：月曜～金曜 9時30分～16時30分
休：土・日・祝日・年末年始

●西区内のシニアクラブは令和6年4月1日現在、40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めた「西区シニアクラブ連合会」では、単位シニアクラブの立ち上げ、運営、活動などの支援を行っています。

健康

クラブによって活動が異なりますが、健康講座や手芸、カラオケ、散策など、皆で楽しんでいます。区の同好会として、麻雀、英会話、ゴルフ、グラウンドゴルフなどがあります。

友愛

運動会や年2回親睦旅行を実施し、親睦を深めています。仲間同士で電話をかけたり、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、お互いに元気でいることがわかります。

奉仕

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、地域美化・環境活動に取り組んでいます。

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つくりだす」を活動理念に地域福祉の推進に取り組んでいます。

ボランティアセンター

開：月曜～土曜 9時～17時
休：日・祝日・年末年始

●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。趣味や得意を生かしてボランティア活動してみませんか。お気軽にお立ちください。



横浜市シルバー人材センター

ライフスタイルや目的に合わせた「いきが就業」のお手伝いをしています。

横浜市シルバー人材センター南事務所

開：月曜～金曜 8時45分～17時15分
休：土・日・祝日・年末年始

🚶 市営地下鉄「吉野町駅」徒歩約5分

健康器具のある公園

ストレッチをしたり、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えるなど気軽に遊び感覚で使ううちに、日頃の運動不足解消に役立ちます。

健康器具とは

青空の下で気軽に運動できるように設置されている大人向けの器具（遊具）のことです。体力に合わせて自由に使用し、みなさまの健康づくりにぜひお役立てください。



ぶら下がり



ツイスト



ストレッチベンチ



腰ひねり

公園名	住 所	健康器具	索引
北軽井沢第二公園	北軽井沢7-2	ベンドステップ（前屈）	C-1
南軽井沢公園	南軽井沢18-2	ぶら下がり、台の昇り降り、背伸ばし	C-2
楠町公園	楠町1-8	スパイラルカウンター、健康歩道	C-1
北幸町公園	北幸2-9	パラレルハンガー	C-2
浅間町三丁目公園	浅間町3-204-9	背伸ばしベンチ	B-3
浅間車庫前公園	浅間町4-336	ぶら下がり、背のばしベンチ	B-4
社宮公園	南浅間町25	ツイスト、ペアケイすい、脚のばし、背のばしベンチ	B-5
浜松町公園	浜松町9	ステップ、ストレッチベンチ、腰ひねり	C-5
御所山第二公園	御所山町1-2	パラレルハンガー、ツイスト	E-5
伊勢町もくせい公園	伊勢町3-133-8	背伸ばしベンチ、ぶらさがり、腰ひねり	D-5
掃部山公園	紅葉ヶ丘57	ツイスト、ぶら下がり棒、背のばしベンチ	E-5
西戸部羽沢西部公園	西戸部町1-57-50	ぶらさがり、背伸ばしベンチ	D-6
霞ヶ丘公園	霞ヶ丘56-5	ツイストボード、背伸ばしベンチ	D-7
大谷公園	久保町42	ぶら下がり、脚のばし、腰ひねり、背伸ばしベンチ	C-6
藤棚町二丁目公園	藤棚町2-212-21	背のばしベンチ	C-6
境之谷北公園	境之谷3-5	ぶらさがり	C-6
境之谷公園	境之谷105-1	ストレッチフープ、ツイストボード、ぶらさがり、マッサージベンチ、健康歩道、背伸ばしベンチ、腰筋ベンチ	C-7

ぜひ一度体験を
してみてね！



高齢者の方が受けられる「けんしん」

横浜市国保特定健診

40歳から74歳まで（横浜市国民健康保険被保険者）
対象者へ受診券を送付しています。市内の実施医療機関にて年度に一回無料で受けられます。詳しい内容についてはお問い合わせください。

横浜市健康診査

75歳以上（神奈川県後期高齢者医療制度被保険者）
特に受診券等は発行されませんが、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

職場等で受診機会のな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い合わせください。

横浜市けんしん専用ダイヤル

【問合せ】 📞 045-664-2606（受付時間 8：30～17：15 日・祝日、年末年始除く）
📞 045-664-3851

もの忘れ検診

50歳以上で、認知症の診断を受けていない方
もの忘れ検診（認知症の簡易検査）を無料で実施します。（ただし、認知症の疑いがあった場合で、専門医療機関の受診が必要な場合の紹介状および精密検査にかかる費用は有料です。）もの忘れ検診実施医療機関で年度内1回受けられます。

【問合せ】 西区高齢・障害支援課 高齢者支援担当
📞 045-320-8410（受付時間 8：45～17：00）
📞 045-290-3422

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。

【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

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い合わせください。

【問合せ】 西区高齢・障害支援課 高齢・障害係
📞 045-320-8493（受付時間 8：45～17：00）
📞 045-290-3422

◎ 各活動の詳細は、直接お問い合わせください。

