

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	男性メンバーで粹な男を目指し、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。	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	500/1回	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。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 10:00~11:30	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	貯筋体操教室	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 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 ティカ フェ ゆず の樹 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） 10:00～12:00	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
	ハッスル タンポポ体操会	高齢者向け健康体操です。 平均年齢77才です。椅子に座ってタオルを使った運動等シニアにあわせた体操を、先生がやさしく指導して下さり、皆さん楽しく活動しております。	月2回 10:00～11:30	高田地域 ケアプラザ 高田西2-14-6	月900円	
	バランス・ コーディネーショ ン 友の会	身体の筋力バランス・普段使わない筋をほぐしながら健康な身体づくりをしています。1回で効果を実感できる人もいます。又、イスを使って少し楽に体づくりもしています。	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歩いています。 いろんな風景を見ながら頭と心のストレッチを感じています。 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		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地域貢献！高田音頭 5みんなで楽しくコーヒータム）	第2月曜日 13:00～14:30		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。和やかな雰囲気の中で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実施。	第3土曜日 10:00～11:30		1回200円 (保険代など)	
	高田ひまわり会	・スタッフ含め約30名で活動 ・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の体操（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	健康維持とバランス・筋力アップのため	第1・2・4木曜日 13:00～14:15		月2000円	
	のびのび体操 ふきのとう	ストレッチ	第1・3火曜日 13:00～14:15		6か月分4000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 火曜日 15:00～16:30		月4000円	
	港北高田 民舞教室	日本文化でもある、なつかしい故郷の民謡踊りです。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 15:00～16:30		月3500円	
カリフラワー (自彊術サークル)	健康体操	月3回 水曜日 10:00～11:30	年会費（賛助費）3000円 月会費3000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
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 下田町4-1-1	月500円 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 タイムリーな情報も提供	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 タイムリーな情報も提供	毎週木曜日 10:45~	日吉本町駅前 日吉本町5-3-1	無料	
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）	篠原地域ケアプラザ 篠原東2-15-27	2回で2,000円	
	水曜会（気功体操）	練功18法は全身の筋肉・関節を伸ばす事を弛緩する事の繰り返しで気血の循環を良くします。	（水） 10:00~12:00 月4回 （3回の月もあり）		月2,000円	
	たんぼぼ（気功体操）	練功18法は全身の筋肉・関節を伸ばす事を弛緩する事の繰り返しで気血の循環を良くします。	（金） 10:00~12:00 月4回 （3回の月もあり）		月2,000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		月額： 20,000円を 会員数で 割った金額 現在（R5年1月）は1,500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
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	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	原則、月2回金曜日 9：15～		500円/1回	
	ウォーキングくらぶ たんぽぽ	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	体操	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	リズム体操	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	樽町地域ケアプラザ 045-532-2501
	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	ガーデンズ網島大曾根3-13-1	無料	
	はちみつクラブ	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	原則第2火曜日 13:00～15:00	師岡コミュニティハウス 師岡町700 トレッサ横浜南棟3階	無料	
	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	
	はなずみずき体操サロン	高齢者介護予防体操および交流	第1・3月曜日 13:00～14:30		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		500円/月	
	さわやか体操	高齢者介護予防体操	第2・4木曜日 10:00～11:30		500円/月	
	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	

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	
	江戸芸かっぽれ 弥生会	日本の伝統芸能である『かっぽれ』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			

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	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	新羽地域 ケアプラザ 新羽町1240-1	3500円/月 (3回)	新羽地域 ケアプラザ 045-542-7207
	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、将棋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	
	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	毎月第1・3月曜日 10:00~12:00		300円/回	
	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む	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	
	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 13:30~14:30		新羽町南町内会館 新羽町1159 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		新田緑道 川崎 信用金庫反対側 西方寺駐車場 新羽コミュニティハウス 月によって場所が変わるのでお問い合わせください。	
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	新羽町 および近隣 港北区 新羽町	無料 ポールレンタル(300円)あり		

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	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。	第4木曜日 10:00～11:30	大豆戸地域ケアプラザ 大豆戸町316-1	1回ごと 100円	大豆戸地域ケアプラザ 045-432-4911
	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。	第3日曜 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・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		1回ごと 1000円	
	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・4火曜日 13:00～14:20		1回ごと 500円	
	スクエアステップ エクササイズ	スクエアステップ用のマットの上で上下左右、斜め等に足を動かし、頭と身体の活性化を図ります。	第1水曜日 13:15～14:30 第3木曜日 13:15～14:30		1回100円	
	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 ※2024年10月～大豆戸町内会館で行います。		1回¥100	
	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		1回ごと 100円	
	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。	第3水曜日 変更の可能性あり 13:30～14:40		1回ごと 200円	
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			

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	認知症予防シリーズ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	大豆戸地域 ケアプラザ 045-432-4911
	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	菊名4-4-1	3000円 /6か月 500円/月	
	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	
	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 新横浜第一公園内 9:30~9:45	新横浜第一公園 新横浜1-22-6	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月は体操の後にお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	
	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	
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	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	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	月2回 第2月曜日と第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	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	毎月 第1・3火曜日 10:00~11:15		2,500円 /2か月	
	のんのんサークル	太極拳	月3回 土曜日		1,000円/回	
	フラサークル ウルククイ	フラダンス	月3回 土曜日12:30~13:30		3,500円/月	
	ノルディック城郷	ノルディックウォーキング	毎月第1月曜日 ※7・8月は休み 10:00~11:30	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	健康体操や脳トレーニング 健康に役立つ栄養などの講習	月1回 第2木曜日 13:30~15:00	鳥山町公民館 鳥山町281-2	100円/回	
	ホッとカフェ小机 健康麻雀会	健康麻雀	毎週火曜日 :13:00~	ホッとカフェ小机 小机町2468飯田 ハイツ	200円/回	
堀崎ラジオ体操 同好会	ラジオ体操	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		

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
	たかたの丘サロン	茶話会中心のサロン。ボッチャや脳トレや体操など講座開催。健康講座や体操等、講師をお呼びし開催することも。脳トレゲーム（トランプや百人一首、しりとりなど）ボッチャ、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
	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	
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	100円 (お菓子代) お茶・コーヒーも用意しています。			

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
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。茶話会とミニ企画（健康講話・脳トレ・体操など）を取り入れ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	下田地域ケアプラザ 045-563-9081
日吉本町地域ケアプラザ	男の生活百科	趣味的な活動、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
	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		100円/回	
	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	
新羽地域ケアプラザ	カフェ・ド・らんらん	音楽ボラによる演奏あり。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。	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	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
	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	一回ごと300円	
	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	1回ごと200円 (お茶菓子代)	
	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	1回ごと100円 (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の木曜日 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	一回ごと200円	
	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	第2・第4の月曜日 12:30～14:30	菊名地区センター 菊名6丁目18-10	1回ごと300円	
	木曜サロン 「里山ぐらし」	介護予防・生活支援事業と認知症カフェ	毎週木曜日 12:00～15:30 ただし第5木曜日はお休み	KUVアネックス 「菊名みんなのひろば」 錦が丘17-7	食事代・飲み物代込み 500円	
	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	毎月第一金曜日 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	一回ごと100円	

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	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 リー弥平 篠原北1-5-5	菓子代・お茶代・材料:実費	大豆戸地域ケアプラザ 045-432-4911
	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	1回ごと100円	
	おでかけミエル(シニアサロン)	回想法、軽い体操、歌、脳トレ	毎週月曜日と水曜日 10:00~13:00	大倉山ミエル 大倉山4-36-26	1回ごと500円(ランチ付き) 飲み物のみ300円	
	どりいむいきいき夢サロン	ランチ、カフェ、教室・部活同好会(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)、工房など	月・水 11:00~15:00 火・木・金 10:00~15:00	どりいむ 大倉山一丁目26-17	1回500円(ランチ付き) 教室・同好会は100円~	
	土曜みんなのひろば	音楽セラピスト中川ともゆきさんの料理と音楽を楽しむ	毎月第4土曜日 12:00~16:00	KUVアネックス 錦が丘17-7	食事代500円 飲み物代100円	
	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	
樽町地域ケアプラザ	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

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	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、旬の食材を使った暖かい昼食を、美味しく食べていただく会食サロンです。	毎月 第4日曜日 12:00～13:30 ※11月・12月は第3日曜に開催しています。	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
	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の交流を目指しています。1杯100円で提供しています。	令和6年度は、 毎月第1金第3火 時間： 13:00～15:00 コーヒー豆がなくなり次第終了致します。		ホットコーヒー 100円/杯 アイスコーヒー 150円/杯	
	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」主催の毎月25日に開催される「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。	月1回 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	
	ホットカフェ小机 健康麻雀会	ホットカフェ小机で健康麻雀をしている。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 :13:00～	ホットカフェ小机 小机町2468飯田ハイッ	200円/回	
	クローバー会	毎週金曜日(月4回)、週替わりのプログラムを基本として、おもに近隣にお住まいのご高齢の方々を対象としたサロンを開催しています。プログラムは健康講座や体力づくり、脳トレ、ものづくりなど楽しく参加いただけるものとなっています。おいしいお食事をご用意しています。	毎週金曜日 10:30～13:30 (祝日と重なった日は休み)	ホットカフェ小机 小机町2469飯田ハイッ	1000円/回 昼食のお弁当を申し込まれる方は700円	

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	季節のイベントや映画・音楽会 季節に応じた音楽会・映画・落語の他、健康や身近な問題について講座を企画。 毎回軽い体操・季節の歌を合唱。 看護師による血圧測定・健康相談も実施しています。	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 100円	高田 地域 ケア プラザ	045- 594- 3601
篠原地域ケアプラザ	夢クラブ	年中行事を大切にし、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	原則無料	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	篠原東自治会館	無料		
	いこいの日	工作やゲーム、お話しを中心に開催しています。バスツアーや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		

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	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)	篠原地域ケアプラザ 045-423-1230
	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 会室	無料	
	しのはら 人生一服亭	茶話会を中心に、うたごえサロンや月1回のイベントを行っています。	(水) 13:30~14:45 第5週を除く	篠原 地域ケアプラザ 篠原東2-15-27	無料	
	りんどうの会	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) 10:30~14:30 ②第4(金) 10:00~14:00		500円/回	
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600円 昼食なし100円	福祉クラブ生活協同組合 045-542-1400
大豆戸地域ケアプラザ	かもめのつどい	シニアサロン	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	1回ごと 100 円	大豆戸地域ケアプラザ 045-432-4911
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

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おり、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
高田地域ケアプラザ	男闘呼組4	ハーモニカ演奏で演歌や童謡・唱歌などを施設で演奏します。	火曜日 12:00～14:45 尚、曜日、時間は変更になる事もあります。	高田地域ケアプラザ 高田西2-14-6	1000円	高田地域ケアプラザ 045-594-3601
	遊花里 (絵手紙)	絵手紙を描き(絵)(文を書く)、交換する事で仲間作りが出来ます。右脳、左脳を使い脳トレになる絵や文から季節感や日本文化が学べ、生活が豊かになります。楽しく学びます。	第1水曜日 12:00～14:45 第2水曜日 12:00～14:45		1回1000円 本(季刊誌) 600円 年4回	
	絵手紙えくぼ	楽しむ・学ぶ・役立つをモットーに日本の四季を感じながら、楽しく学んで、いきいきした毎日を送りましょう。	第2月曜日 12:00～14:45		1回1000円	
	桃里絵 てがみの会	ご自身の書きたい物を絵手紙に書きます。	第1・3金曜日 12:30～15:00		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。	第2・4水曜日		月3000円	
	新日本婦人の会 桃里班	折紙で交流をはかる。認知症予防や脳トレに。学習会などでも会員の交流をはかります。	第2月曜日 おりがみ 随時 学習会・ミーティングなど		月会費 900円	
	高田 パソコンクラブ	脳血管疾患等の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学習しています。貸与ノートパソコンがあります。バス旅行、親睦会をしています。	第2・4水曜日 12:30～14:30 第3水曜日 13:30～15:30		年会費3000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
高田地域 ケアプラザ	ローズ英会話	テキストを使い英語の学習	火曜日 12:00～14:30	高田地域 ケアプラザ 高田西2-14-6	無料	高田地域 ケアプラザ 045-594-3601
	詩吟を楽しむ会	全員で詩吟を吟じ、学習します。漢詩・和歌をお腹の底（複式呼吸）から大声で吟じて健康を保持し、ストレスを解消して、コミュニケーションをはかり、仲間を増やします。	第1・3木曜日 9:30～11:40		月500円	
	さくらハーモニカ	鍵盤楽器・ハーモニカ・ギター等の演奏で施設訪問	不定期		無料	
日吉本町地域 ケアプラザ	Le Le コール	ウクレレ演奏を中心に広く音楽に親しむ活動をしています。	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	趣味的な活動、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	趣味的な活動；オカリナ	毎月第2・4金曜日 9:30～15:00		1,000円/月	
	La Fraise	趣味的な活動；オカリナ	不定期		1回1,000円	
	お花の会 エルブ	趣味的な活動：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	趣味的な活動；書道	毎週火曜日 12:00～16:00		900円/回	
	ハーモニカクラブ“風”	趣味的な活動；ハーモニカ	毎月第2・4水曜日		月1,000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
新羽地域ケアプラザ	絵手紙すみれ会	絵手紙	第3水曜日（不定期） 12:00~15:00	新羽 地域ケアプラザ 新羽町1240-1	無料	新羽地域ケアプラザ 045-542-7207
	欣喜の会	麻雀	毎週土曜日 午後		200円/回	
	スリーA にっぱっぱ	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 リー、革製品、貼り絵等）	毎月第2木曜日 12:00~14:00		材料実費	
	蝉しぐれ	ギター・ハーモニカなどの楽器 で、童謡・歌謡曲・ポピュラーソ ング等誰でも知っている曲を合 奏。	第2・第4木曜日 午前		随時 年間 3,000円程度	
	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。	主に木曜日 午後12:00~		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)	
	笑手紙倶楽部	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	
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	4000円/月			

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	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、将棋など自分たちのやりたいことを企画する	毎月第2・4水曜日 9:30～11:30	新羽地域ケアプラザ 新羽町1240-1	1回100円	新羽地域ケアプラザ 045-542-7207
	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		1,000円 ②4か月ごと 2,000円前払い（現在はコロナのため活動自粛中につき徴収なし）	
	沙羅短歌会	短歌	第3水曜日 12:00～15:00		100円/月	
	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	
	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	
	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	月2回 土曜日 12:00～14:45 日程はお問合せ下さい		無料	
	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	
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			

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
大豆戸地域ケアプラザ	菊名みんなのマー ジャン倶楽部	健康麻雀	第3土曜日 13:30~16:00	菊名みんなのひ ろば 錦が丘17-7	一回300円	大豆戸地域ケア プラザ 045- 432- 4911
	木曜サロン 「里山ぐらし」	介護予防・生活支援事業と認知症 カフェ	毎週木曜日 12:00~15:30 ただし 第5木曜日はお休み	KUVアネックス 「菊名みんなの ひろば」 錦が丘17-7	食事代・飲み 物代込み 500 円	
	どりいむ いきいき夢サロン	ランチ、カフェ、教室・部活同好 会(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)、工房など	月・水 11:00~15:00 火・木・金 10:00~15:00	どりいむ 大倉山一丁目 26-17	1回500円 (ランチ付き) 教室・同好会 は 100円~	
	水曜サロン (音楽・映画観賞 会)	音楽を聴いて、映画を観て語り合 います。	毎週水曜日 13:00~15:30 映画会は 奇数月第2水曜日	KUVアネックス 「菊名みんなの ひろば」 錦が丘17-7	1回ごと300円 (飲み物代100 円)	
	切り絵で おしゃべり	切り絵	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	
	藤大豆会	囲碁 オセロ	毎週金曜日 12:00~17:00	大豆戸地域ケア プラザ 大豆戸町316-1	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。	第一土曜日 9:30~11:30		500円/月	
	木曜会	健康麻雀	毎週木曜日 12:00~14:30		無料	
	ゆりの会	布(バッグやTシャツ)に布用の絵 の具で花等の絵を描きます。	毎月第4火曜日 15:00~17:00		材料費実費	
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	月額500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	
樽町地域ケアプラザ	囲碁将棋サロン	囲碁・将棋 性別、年齢問いません。	第2水曜日 13:00~16:00 (状況により早く終わる可能性あり)	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
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しています。	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 城郷小机地区センター 小机町2484-4	500円/円	城郷小机地域ケアプラザ	045-478-1133
	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。	毎月第3月曜日 13:00~15:00		500円/月		
	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	城郷小机地域ケアプラザ 小机町2484-4	1000円/月		

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	体ほぐしの運動、発声練習。 歌一季節の歌、愛唱歌など4、5曲歌います。	毎月1回 (原則)日曜日 1時間半程度	高田地域ケアプラザ 高田西2-14-6	1回500円 (講師への謝金等)	高田地域ケアプラザ 045-594-3601
	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。	毎月第2水曜日 13:00~14:30		1回300円	
	男性限定 ボイストレーニングstudio	プロの声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1 又は第4土曜日 10:00~11:30		1回500円	
新羽地域ケアプラザ	コーラス さざんか	女性コーラス 誰もが知っている歌を歌います	第2・4月曜日 12:30~14:00	メインの活動場所は都筑地区センター 新羽地域ケアプラザ 新羽町1240-1	2000円/月	新羽地域ケアプラザ 045-542-7207
	コールシュテルン	合唱を通して文化活動を	毎週金曜日	新羽地域ケアプラザ 新羽町1240-1	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	新羽地域ケアプラザ 新羽町1240-1	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)	新羽地域ケアプラザ 新羽町1240-1	4,000円/月	
	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	新羽地域ケアプラザ 新羽町1240-1	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	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	大豆戸地域ケアプラザ 大豆戸町316-1	200円	大豆戸地域ケアプラザ 045-432-4911
	リーダークラ ンツ	男声コーラスの練習	毎週火曜日 (月4回) 18:00~19:30	大豆戸地域ケアプラザ 大豆戸町316-1	月額4000円	
	どりいむ いきいき夢サロ ン	ランチ、カフェ、教室・部 活同好会(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)、工 房など	月・水 11:00~15:00 火・木・金 10:00~15:00	どりいむ 大倉山一丁目26-17	1回500円(ランチ 付き) 教室・同好会は 100円~	
	土曜みんなのひ ろば	音楽セラピスト中川ともゆ きさんの料理と音楽を楽し む会	毎月第4土曜日 12:00~16:00	KUVアネックス 錦が丘17-7	食事代500円 飲 み物代100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) (原則月回) 15:00~17:00	篠原地域ケアプラザ 篠原東2-15-27	3,500円/月(衣 装代・楽譜代含 める)	篠原地域 ケアプラザ 045-423-1230
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	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	3000円/月	城郷小机地域ケアプラザ 045-478-1133
	うたごえ ・さざなみ	コーラス	毎月第2月曜日 と第3月曜日か 第5月曜の月に2 回 10:00~11:30	城郷小机地域ケアプラ ザ 小机町2484-4	2200円/月	
	横浜歌唱会	歌唱、ボイストレーニング	月2回程度、 不定期	城郷小机地域ケアプラ ザ 小机町2484-4	実費	

⑥ フリースペース

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	ふらっと高田	<p>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 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(初心者向け) その他 年2回(5月・11月)折り紙教室</p> <p>赤ちゃんからお年寄りまで、いつまでもふらっと立ち寄り楽しめる場所です。ほっと一息つきにいらっしゃいませんか。お茶とお菓子を用意してお待ちしております。定期的に行っているイベントは、ご自由に見学も参加もできます。</p>	<p>月・火・木・金 10:30~3:30 第5週目と祝日は 休み 夏休みと冬休み があり</p>	<p>ふらっと高田 高田東4-12-27</p>	<p>午前・午後 各200円</p>	<p>ふらっと高田</p>	<p>045-594-5561</p>
	高田コミュニティカフェ ゆずの樹	<p>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。</p> <p>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 2階レンタルキッチン 3時間500円</p> <p>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その他諸々</p>	<p>火・木・土・日 10:00~16:00 (祝祭日休み)</p>	<p>高田コミュニティカフェ ゆずの樹 高田東3-11-17</p>	<p>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</p>	<p>高田コミュニティ カフェ ゆずの樹</p>	<p>045-531-2482</p>
樽町地域ケアプラザ	師岡ふらっと	<p>空き家を活用したみんなの居場所 貸しスペースと飲食の提供</p>	<p>月曜・祝日、 年末年始お休み</p>	<p>師岡ふらっと 師岡町600</p>	<p>ランチ・貸しスペースは有料</p>	<p>師岡ふらっと</p>	<p>045-633-8426</p>

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	地域の高齢の方々をゲストに迎え、作った料理と一緒に食べたり、おしゃべりをしたりして楽しめます。	第4木曜日 11:30～13:30	高田地域ケアプラザ 高田西2-14-6	実費	高田地域ケアプラザ 045-594-3601
	おうちごはん	皆で料理を作り、おしゃべりをしながら食事をしています。	第2木曜日 10:00～13:00頃		材料費のみ	
日吉本町地域ケアプラザ	やまびこの会 会食会	会食会（弁当・味噌汁・漬物）	第2・4火曜日 12:00～13:30	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 集会室	1回400円	日吉本町地域ケアプラザ 045-566-0360
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

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
	月曜クッキングサロンと認知症カフェ	食事会と認知症カフェ	毎月第4月曜日 調理10:30 昼食12:00 認知症カフェ 14:00~15:30	KUVアネックス 「菊名みんなのひろば」 錦が丘17-7	食事代・飲み物代込み 500円	
	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 と水曜日 10:00~13:00	大倉山ミエル 大倉山4-36-26	1回ごと500円 (ランチ付き) 飲み物のみ300円	
	どりいむ いきいき夢サロン	ランチ、カフェ、教室・部活同好会(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)、工房など	月・水 11:00~15:00 火・木・金 10:00~15:00	どりいむ 大倉山一丁目26-17	1回500円 (ランチ付き) 教室・同好会は100円~	
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、旬の食材を使った暖かい昼食を、美味しく食べていただく会食サロンです。	毎月 第4日曜日 12:00~13:30 ※11月・12月は第3日曜に開催しています。	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 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） ※会場が変更になることもありますので、チラシを御覧ください。	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	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る。	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
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
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	無料	篠原地域ケアプラザ 045-423-1230

⑧ 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
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同じ悩みを持つみなさんで分かち合いませんか。	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
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

認知症カフェ

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？	偶数月第2金曜日 13:30~15:00	つなしま交流室 綱島西2-11-5 シュロスオータニ綱島 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)	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。	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

⑨ 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、家具の移動、買い物付き添い、話し相手など） 『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 ゴミ出し：活動当日は無料 活動日以外は1回500円 通院、買物の付き添い：複数人でも1時間あたり500円 話し相手：1回500円	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

⑨ 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
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 ほと	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 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) 日吉本町4-10-5	1回500円～(配食400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

⑨ 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
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5回の安否確認。	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)	篠原地区	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
城郷小机地域ケアプラザ	水曜ランチ ホットカフェ	毎週水曜日に、地域の高齢者向けに手作りのお弁当を提供しています。	事前の申し込みが必要です。 城郷地区の方で、配達出来る範囲にお住まいの方。 配達のルートなどの兼ね合いもありますので、事前にご対応が可能かご相談を頂いています。	ホットカフェ小机 小机町2468 飯田ハイツ1階	1食：600円	城郷小机地域ケアプラザ 045-478-1133

⑩ 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 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
城郷小机地域ケアプラザ	水曜ランチホッ とカフェ	毎週水曜日に、 地域の高齢者向 けに手作りのお 弁当を提供して います。	概ね毎週水曜日 年末年始や祝日 はお休みです 配達時間 11:00～12:00 ※当日の配達状 況や交通状況に よって、時間は 前後いたしま す。ご了承ください。	ホッとカフェ小机 小机町2468 飯田ハイツ1階	1食：600円	城郷小机地域 ケアプラザ 045-478- 1133

⑪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	200円	下田地域ケアプラザ 045-563-9081
大豆戸地域ケアプラザ	月曜クッキングサロンと認知症カフェ	食事会と認知症カフェ	毎月第 月曜日 時間： 調理10:30 昼食12:00 認知症カフェ 14:00~15:30	KUVアネックス 「菊名みんなのひろば」 錦が丘17-7	食事代 ・飲み物 代込み 500円	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)	毎月第2水曜日 14:00~15:30開催	毎月第2(水) 14:00~15:30	大倉山ミエル 大倉山4-36-26	1回 ¥300	
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	
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 13:30~14:30	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