

# 「元気の秘訣！お役立ちガイド」お役立ちリスト

お役立ちガイドと合わせてご参照ください。

2023/7月末現在

	エリア	内容
1	区域	地域包括支援センターのご案内
		泉区元気づくりステーションマップ2023年7月版
2	上飯田 地域ケアプラザ	上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト
3	下和泉 地域ケアプラザ	下和泉地域ケアプラザエリア お役立ちリスト
4	踊場 地域ケアプラザ	踊場地域ケアプラザエリア お役立ちリスト
5	いずみ中央 地域ケアプラザ	いずみ中央地域ケアプラザエリア お役立ちリスト
6	新橋 地域ケアプラザ	新橋地域ケアプラザエリア お役立ちリスト
7	いずみ野 地域ケアプラザ	いずみ野地域ケアプラザエリア お役立ちリスト
8	岡津 地域ケアプラザ	岡津地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

## ■利用のご案内■

・介護予防・健康づくりのために、身近な地域で参加できる活動を掲載しています。運動以外にも、趣味活動に楽しんで参加することも、介護予防・健康づくりにつながります。

・ご自分のお住いのエリア以外でも、参加可能なイベントもあります。詳しくは各地域ケアプラザへお問い合わせください。  
お近くの地域ケアプラザ等に足を運んで情報収集してみるのもよいと思います。

## ■リスト掲載のご案内■

・リストに掲載を希望される場合には、各地域ケアプラザへお問い合わせください。  
・概ね65歳以上の方を対象にした、介護予防・健康づくりにつながる活動を掲載しています。

※感染症拡大の影響により、内容が変更となる可能性もあるため、詳しくは、各地域ケアプラザへお問い合わせください。



# 地域包括支援センター

## のご案内



地域包括支援センターでは、高齢者が住みなれた地域で生活を続けられるよう、社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師等の専門スタッフがさまざまな相談への対応や介護予防の支援を行っています。

ご相談 ☎

月～土曜日 午前9時～午後6時

日曜・祝日 午前9時～午後5時

休館日

(年末年始・施設点検日) 各施設にお問い合わせください。

### 適切な 介護予防のために

介護予防サービスのケアプラン作成や効果の評価などを行います。



### 様々な問題を 解決するために

介護保険の申請や、高齢者に関する様々な相談を受け、必要なサービスにつなぎます。



地域包括支援センターでは



こんなことを行います

### 高齢者のみなさんの 権利擁護のために

虐待防止や虐待の早期発見などで高齢者の権利擁護に必要な援助を行います。



### いつまでも必要な サービスが提供されるために

ケアマネジャーさんの指導など後方支援を行います。



# 地域ケアプラザ(地域包括支援センター)

地域ケアプラザは、誰もが住み慣れたまちで安心して暮らせる地域をつかっていくための拠点として、地域の福祉保健活動を支援し、福祉保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。

地域包括支援センターは地域ケアプラザ内に設置されています。

地域ケアプラザに相談に行かれる際には事前に電話予約していただくと幸いです。

## ご相談 ☎

[月～土曜日] 午前9時～午後6時

[日曜・祝日] 午前9時～午後5時

※相談時間以外の時間帯は、相談電話は  
相談専用コールセンターに転送されます。

## 休館日

年末年始・施設点検日

※各施設にお問い合わせください。

## 上飯田地域ケアプラザ

上飯田町1338-1 ☎802-8556 FAX 802-6800

【交通】「団地入口」バス

停から徒歩1分

【担当地域】上飯田町

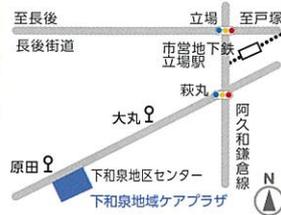


## 下和泉地域ケアプラザ

和泉が丘1-26-1 ☎802-9926 FAX 802-9927

【交通】「原田」バス停から徒歩1分

【担当地域】和泉町1～1999番地、2253番地、3151～3152番地、下飯田町、下和泉、和泉が丘一丁目、二丁目、三丁目1番～33番、36番、和泉中央南一丁目、二丁目24番(1号～48号)、25番(1号～16号、35号、36号)、26番(1号～72号)、27番～28番、34番～39番



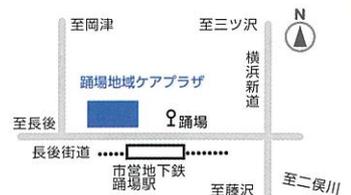
## 踊場地域ケアプラザ

中田東1-4-6 ☎801-2922 FAX 801-2923

【交通】地下鉄踊場駅

から徒歩1分

【担当地域】中田町、中田東、中田西、中田南、中田北、白百合



## いずみ中央地域ケアプラザ

和泉中央北5-14-1 ☎805-1792 FAX 805-1798

【交通】相鉄いずみ中央駅から徒歩5分

【担当地域】和泉町2000～4999番地(2253番地、3151～3152番地を除く)、和泉町5000～5999番地(都市計画道路権太坂和泉線の南側)、和泉が丘三丁目34番～35番、37番～40番、和泉中央南二丁目1番～23番、24番(52号～58号)、25番(21号～34号)、26番(74号～85号)、29番～33番、三丁目、四丁目、五丁目、和泉中央北



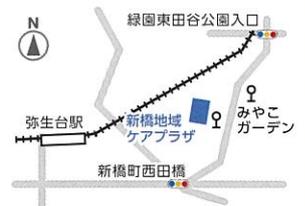
## 新橋地域ケアプラザ

新橋町33-1 ☎810-3261 FAX 813-3380

【交通】「みやこガーデン」バス

停から徒歩1分

【担当地域】緑園、池の谷、新橋町、岡津町2067～2069番地、2777～2833番地、3013番地、弥生台33番地1



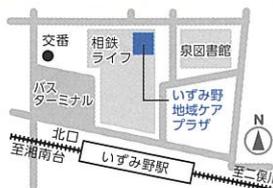
## いずみ野地域ケアプラザ

和泉町6214-1(相鉄いずみ野駅北口ビル2階)

☎804-2732 FAX 800-0324

【交通】相鉄いずみ野駅から徒歩2分

【担当地域】和泉町5000～5999番地(都市計画道路権太坂和泉線の北側)、6000番地以降、弥生台(33番地1を除く)



## 岡津地域ケアプラザ

岡津町1228-3 ☎812-0801 FAX 812-0802

【交通】弥生台駅から徒歩20分、

[金堀谷]バス停より徒歩3分、

[白百合台団地]バス停より徒歩6分

[領家谷]バス停より徒歩3分

【担当地域】岡津町(2067～2069番地、2777～2833番地、3013番地を除く)、西が岡、領家、桂坂



横浜市泉区役所 高齢・障害支援課

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北5-1-1

☎045-800-2434

FAX 045-800-2513

# 元気づくりステーションマップ

詳細については裏面をご覧ください

元気づくりステーションは、「身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気になる自主的な活動グループ」です。ロコモ予防体操（ハマトレ・健康体操）、認知症予防活動（健康麻雀、ふまねっと運動など）、絵本の読み聞かせや歌声喫茶ボランティア活動など様々な活動を通じて健康づくりと参加者の交流を図っています。

2023年7月 1日現在

## よくばりクラブ

スクエアステップ・健康体操等の転倒予防・認知症予防に楽しく取り組んでいます。

1

## 下和泉健康麻雀クラブ

健康麻雀を楽しみ、親睦を深める事を活動目的の一つにしています。メンバー同士穏やかなつながりが心地よい様子です。

2

## 健康畑ひまわり

「ふまねっと身体も脳も若返る」参加者全員が楽しく運動することを大事にしています。

3

## 健好クラブ

体操、調理、文化活動等、頭と体を使って楽しく活動しています。

4

## 元気クラブ

転倒予防・認知症予防につながる様々な運動プログラムに取り組みながら、楽しく活動しています。

5

## 中村健康麻雀クラブ

健康麻雀を楽しみつつ体操することも忘れずに、頭と体の活性化をしています。男性も多く参加しています。

6

身近な場所で仲間と活動★



## すこやかサロン

仲間との交流を楽しみながら身近な場所で優しく体を動かす活動をしています。

7

## ふまねっとサークル

「健康で、元気で、明るく、いつまでも」活動していきたいです。

8

## おはなしぽけっと

「読み聞かせ」活動を通じて認知症予防に取り組んでいます。園児との交流も楽しみの一つです。

9

## しもづく歌声サ-ターズ

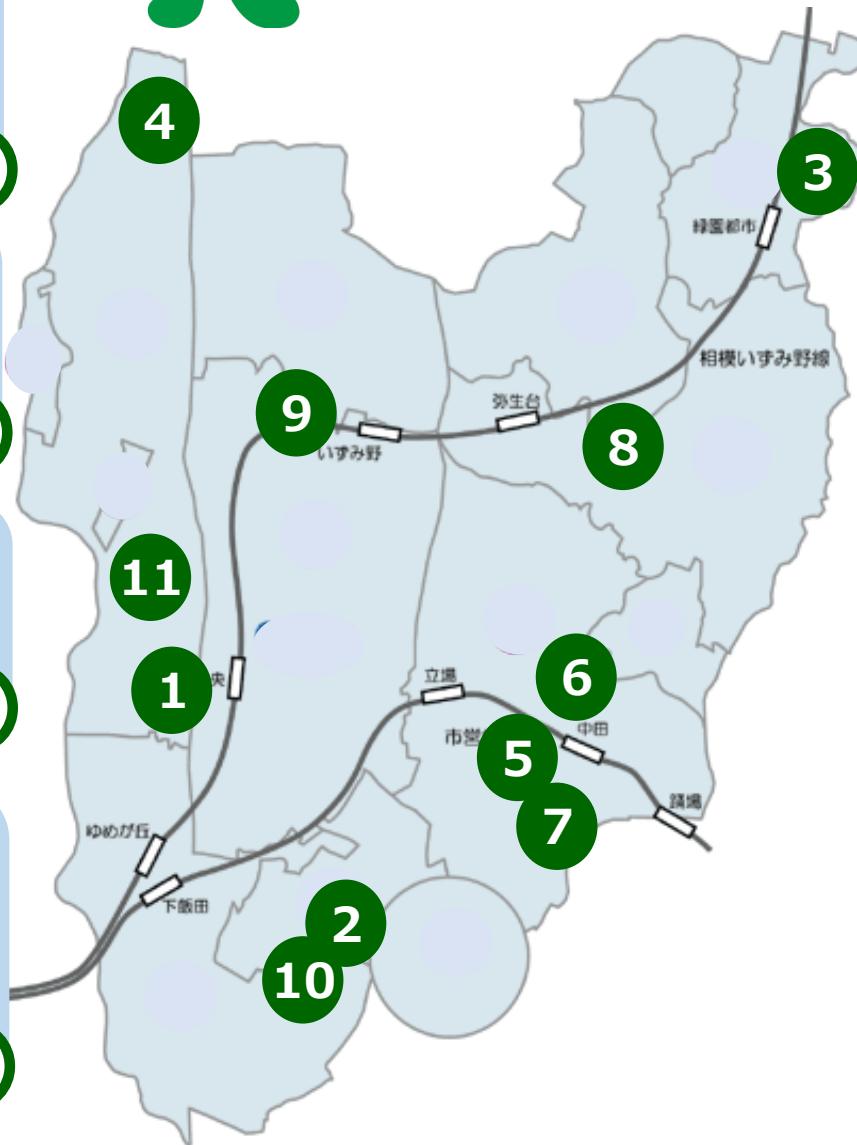
歌・楽器好きの仲間が集い、話し合い、歌を通してつながり、絆を深めています。

10

## 麦の会

「ふまねっと」運動をしています。全身のバランスや認知機能を向上させる活動です。

11



○数字：活動開始順



# 元気づくりステーションマップ

泉区役所と各地域ケアプラザが活動継続のための支援をしています。お気軽にお問合せください。  
参加にあたって費用がかかる場合があります。参加・見学の際には、必ず事前にお問い合わせください。  
★マークの活動は、現在定員いっぱいのため、募集を休止しております。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、変更・中止等の場合がありますので、事前に確認してください。

2023年7月1日現在

名称	活動場所	活動日時	活動内容	お問い合わせ
① よくばりクラブ	いずみ中央 地域ケアプラザ (和泉中央北5-14-1)	第1・3・4木曜日 13:00～14:30	・スクエアステップ ・健康体操	いずみ中央 地域ケアプラザ ☎805-1792
② 下和泉 ★健康麻雀クラブ	下和泉 地域ケアプラザ (和泉が丘1-26-1)	第1・2・3水曜日 12:30～17:00	・健康麻雀 ・健康体操	下和泉 地域ケアプラザ ☎802-9920
③ 健康畑ひまわり	緑園クラブハウス (緑園7-1-2)	第2・4水曜日 14:00～15:30	・認知症予防(ふま ねっと運動)、体操 ・健康講話	新橋 地域ケアプラザ ☎810-3261
④ 健好クラブ	ひなた山 第2自治会館 (上飯田町4702-1)	毎週月曜日 13:30～15:30	・健康体操 ・調理実習 ・ハンドベル ・墨笑	上飯田 地域ケアプラザ ☎802-8200
⑤ 元気クラブ ★	J Aみなみ 総合センター (中田西2-1-1)	第2・4月曜日 10:00～11:00 第1・4木曜日 10:00～11:00	・健康体操 ・脳トレ	踊場 地域ケアプラザ ☎801-2922
⑥ 中村 健康麻雀クラブ	中村町内会館 (中田北2-12-9)	第2・4木曜日 13:00～16:30	・健康麻雀 ・健康体操	踊場 地域ケアプラザ ☎801-2922
⑦ すこやかサロン	山神前町内会館 (中田南2-38-33)	第2・4火曜日 10:30～11:40	・健康体操	踊場 地域ケアプラザ ☎801-2922
⑧ ふまねっと サークル	新橋 地域ケアプラザ (新橋町33-1)	第1・3木曜日 13:30～14:45	・認知症予防(ふま ねっと運動)、体操	新橋 地域ケアプラザ ☎810-3261
⑨ おはなしぽけっと	いずみ野 地域ケアプラザ (和泉町6214-1)	第2・4火曜日 9:30～11:30	・読み聞かせボラ ・健康体操	いずみ野 地域ケアプラザ ☎800-0322
⑩ しもずく ★歌声サポーターズ	下和泉 地域ケアプラザ (和泉が丘1-26-1)	第1・3火曜日 第4金曜日 12:30～15:20	・歌 ・健康体操 ・ウォーキング(1/月)	下和泉 地域ケアプラザ ☎802-9920
⑪ 麦の会 ★	上飯田 地域ケアプラザ (上飯田1338-1)	第2・4水曜日 10:00～11:30	・ふまねっと運動	上飯田 地域ケアプラザ ☎802-8200

# 上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■体操(運動)

サークル名	実施日	会場	会費	内容
あじさいクラブ上飯田	第2木曜 9:30~11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥1000/月	ヨガ
あやめサークル	第1・4木曜 12:00~14:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥500/回	タオル体操、ボール・セラバンドを使って、足指体操
一步の会	毎週水曜 12:00~14:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥500/月	セラバンドを使っての運動、はまちゃん体操
貯筋クラブ	第1・3水曜 9:30~11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1		ボール・セラバンドを使って運動、はまちゃん体操
漫歩クラブ	第1・3土曜 10:00~11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥500/月	筋力アップ運動、脳トレ、12月にお楽しみ会
すこやか体操教室	第2・4水曜 10:00~12:00	上飯田中村町内会館 上飯田町1226-4	¥500/回	筋力アップ運動、講話
いちよう団地転倒骨折予防教室	第1月曜 13:30~15:00	いちようコミュニティハウス 上飯田町3220-4	¥100/回	柔軟体操、リズム体操、はまちゃん体操
まちぐるみ健康教室	第2・4木曜 13:00~15:00	いちよう コミュニティハウス 上飯田町3220-4	¥200/回	楽しく身体を動かします。年2回バス旅行

問合せ:上飯田地域ケアプラザ ☎045-802-8200

# 上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■体操(運動)

サークル名	実施日	会場	会費	内容
スマート体操クラブ	第1・4土曜 12:00~14:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥500/月	ストレッチ、ハマトレ、コグニサイズ
リズム体操	第1火曜 10:00~11:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥500/月	リズムにのっての体操
ヨーガ カヨ	第1・3金曜 13:10~14:45	上飯田地区センター 上飯田町3913-1	¥1500/月	ヨガ
日水クラブ	水曜他 9:00~11:30	上飯田西公園 上飯田町2751	¥500/年	ホールインワン 100/回
ふまねっと「ふみづき」	第2月曜 10:00~11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	保険料	ふまねっと運動 ※人数の関係上、参加希望者は要相談
スマイル	第1・3土曜 13:30~15:00	向ヶ原自治会館 上飯田町2138-6	¥100/回	ビデオを見ながら運動、ハマトレ
ひなた山 グラウンドゴルフ	毎週金曜 第3日曜 9:30~12:00	日向山下原公園 瀬谷区南瀬谷2751	¥500/年	グラウンドゴルフを通しての仲間作り ○グラウンドゴルフ ○他のグラウンドゴルフ団体との交流 戦

問合せ:上飯田地域ケアプラザ ☎045-802-8200

## ■認知症予防教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
脳いきいき教室(中屋敷)	第1・3水曜 10:00~12:00	中屋敷自治会館 上飯田町3630-1	¥100/月	認知症予防をしながらの地域交流の場 ○軽体操 ○回想法 ○コミュニケーション ○茶話会 等
脳いきいき教室 (ひなた山)	第2・4火曜 10:00~12:00	ひなた山第2自治会館 上飯田町4702	無料	認知症予防をしながらの地域交流の場 ○軽体操 ○間違い探し ○回想法 ○茶話会 等
脳いきいき教室 (いちよう団地)	第2・4月曜 13:30~15:00	いちようコミュニティハウス 上飯田町3220-4	¥50/月	認知症予防をしながらの地域交流の場 ○軽体操 ○回想法 ○茶話会 ○保育園との交流 等
さわやか脳トレーニング	第4土曜 10:00~11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	無料	認知症予防をしながらの地域交流の場 ○軽体操 ○回想法 ○茶話会 ○季節ごとの各種イベント 等

## ■会食・茶話会・趣味活動

サークル名	実施日	会場	会費	内容
上飯田高齢者食事会 (八日会)	年8回 11:30~13:00	いずみ中央 地域ケアプラザ 和泉町4732-1	無料	上飯田連合自治会内在住の高齢者食事会
上飯田団地高齢者食事会	第2月曜 11:30~12:30	上飯田団地第3集会所 (奇数月) 上飯田団地第1集会所 (偶数月)	¥200/回	上飯田団地在住の高齢者食事会
独り暮らし高齢者食事会 いちようの会	8月・10月以外日曜 (年10回) 11:00~13:00	いちよう団地 第2集会所 上飯田町2670	¥100/回	70歳以上の独り暮らし高齢者 ※希望者には送迎を実施

# 上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■会食・茶話会・趣味活動

サークル名	実施日	会場	会費	内容
折り紙教室	奇数月第4木曜 10:00~12:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥100/回	折り紙、茶話会 等
花しょうぶの会	第2・4日曜 9:30~11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥500/回	大正琴の練習
上飯田フォットクラブ	第4火曜 12:00~14:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	¥500/年	写真を持ち寄って鑑賞、撮影
いちよう団地 ふれあいサロン	第2金曜、日曜 第4火曜、金曜 13:00~15:00	いちよう団地 第1集会所 上飯田町2670	無料	カラオケ、おしゃべり、茶話会、第2金のみ脳トレ、映画鑑賞
いちようサロン	第3木曜 13:30~15:00	いちよう コミュニティハウス 上飯田町3220-4	材料費のみ (問い合わせ)	小物作り、季節に合った安価なものを作っている
いちようシネマ	随時(年4回) 13:00~15:00	いちよう コミュニティハウス 上飯田町3220-4	¥100/回	映画を見ながら楽しいひと時を過ごす場所です。 ○映画鑑賞 ○健康体操 等
上飯田暖地 コミュニティ・カフェ	毎週水曜 10:00~15:00	上飯田団地第1集会所 上飯田町1331	無料	団地住民の方々の自由な居場所 茶話会、手工芸、季節ごとのイベント、飲食 など
ふれあいサロン	第4木曜 14:00~16:00	上飯田ふれあい広場	材料費	ちぎり絵 組紐 折り紙 お茶会など

問合せ:上飯田地域ケアプラザ ☎045-802-8200

## ■会食・茶話会・趣味活動

サークル名	実施日	会場	会費	内容
陽だまりの会	第3水曜 10:00~12:00	上飯田団地第3集会所 上飯田町1331	無料	地域での交流の場(生きがい作り、見守り、等)。 ○軽体操(はまちゃん体操) ○フラワーアレンジメント ○手芸 等
坂の台サロン	第3日曜 14:00~16:00	坂の台自治会館 上飯田町2946-2	無料	外出機会と交流の場 映画鑑賞(DVD)、座談会 など
台村ふれあいサロン ゆうゆう	第3木曜 10:00~12:00	台村自治会館 上飯田町2860	¥100/回	地域交流の場 趣味生きがい活動 軽体操、手芸、ちぎり絵 など
じゃんじゃんクラブ	第2・4・5水曜 13:00~16:00	台村自治会館 上飯田町2860	¥100/月	麻雀を通しての居場所作り
やまびこ	第2金曜 13:30~15:30	向ヶ丘自治会館 上飯田町2099-22	¥100/回	体操、みんなで歌いましょう、茶話会
中村サロン ふれんど	第2木曜 10:00~12:00	上飯田中村町内会館 上飯田町1226-4	¥100/回	体操、脳トレ、つるし雛作り、茶話会、麻雀
ふれんど 麻雀	第2木曜 13:30~15:30	上飯田中村町内会館 上飯田町1226-4	¥100/回	麻雀を通して住民同士の交流を深める ○麻雀 ○茶話会 ○団体内での大会 など

# 上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■会食・茶話会・趣味活動

サークル名	実施日	会場	会費	内容
このゆびと～まれ	第2水曜 13:30～15:30	上飯田南町町内会館 上飯田町840	¥100/回	水彩画、麻雀、はまちゃん体操
スプリング句会	第3土曜 12:00～14:00	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1		俳句

## ■元気づくりステーション

サークル名	実施日	会場	会費	内容
健好クラブ	毎週月曜 13:30～15:30	ひなた山第2自治会館 上飯田町4702-1	無料	体操教室、調理、墨笑、など
ふまねっと「麦の会」	第2・4水曜 10:00～11:30	上飯田地域ケアプラザ 上飯田町1338-1	年1回 (保険料)	ふまねっと運動、ハマトレ実践編(準備体操)

## ■ボランティア活動

サークル名	種別	活動地区	活動内容
上飯田連合 お助けクラブ	生活支援 ボランティア	上飯田連合自治会内	庭の草取り、庭木の枝切り、家具の移動、電球交換、お話し相手、など 地域でちょっとした手伝いをしてくださる方募集しています。 ※活動者、利用者とも上飯田連合自治会内の方対象です。
上飯田町運転 ボランティアグループ	送迎ボランティア	上飯田町	移動困難者への支援(車両:福祉施設が提供) 送迎のお手伝いをしてくださる方、募集中です(問い合わせ:上飯田地域ケアプラザ)。

問合せ:上飯田地域ケアプラザ ☎045-802-8200

# 下和泉地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
下和泉健康づくり教室	第2水曜(年6回) 10:00~11:30	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	無料	筋力アップ体操、健康づくり。体操の他、健康チェックやウォーキングなど年間スケジュールあり(下和泉地区保健活動推進員主催)
富士見が丘 健康づくり活動	第1・第3火曜 9:30~11:30	みなみコミュニティ ハウス 和泉町987	500円(年会費) 参加費100円/回	健康づくり体操とウォーキング(40分)。(富士見が丘地区保健活動推進員主催)
体操の会	第1・第3月曜 13:30~14:45	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	無料	誰でもできる介護予防体操
グリーン・グリーン 体操クラブ	第1・3・4火曜 10:00~11:30	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	1,000円 (2か月分)	60歳以上の介護予防・健康づくり レクダンス体操、ふまねっと、タオル体操など
木曜体操教室	木曜(月3回) 10:00~11:30	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	500円/回	普通の体操、ヨガマット利用の体操(マット持参)
わらいヨガ体操	第2土・第4金曜 9:30~10:45	下和泉住宅自治会館 下和泉3-31-7	500円/回	介護予防運動指導員によるシニア体操教室(民生委員主催)
さわやかクラブ	第2・第4日曜 9:30~11:30	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	年会費1,500円 参加費100円/回	第2・第4日曜は健康体操、ふまねっと。 第1土曜(年数回)はウォーキング。 月2回健康麻雀。

問合せ: 下和泉地域ケアプラザ ☎ 045-802-9920

# 下和泉地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
下和泉太極拳クラブ	第1・3土曜、 第1・4火曜 9:30~11:30	下和泉地域ケアプラザま たは下和泉地区センター 和泉ヶ丘1-26-1	100円 (1か月分)	太極拳 第1・3土曜(下和泉地域ケアプラザ) 第1・4火曜(下和泉地区センター)
ヨガ同好会	第1・第3水曜 10:15~11:45	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	2,000円 (1か月分)	ヨガ 初心者も歓迎
しもずく体操の会	第4月曜 10:00~11:30	下和泉連合町内会館 和泉町1324-4	200円/回	介護予防体操、ふまねっと、練功、ハマトレなど、身近な場所 での健康づくり
陣屋健康体操クラブ	第2金曜 13:30~15:00 第3金曜 10:00~11:30	陣屋自治会館 和泉町1357-7	100円/回	椅子に座った体操 健康づくり・高齢者見守り (陣屋自治会にお住まいの方対象)

## ■健康づくり、趣味サークル活動

サークル名	実施日	会場	会費	内容
スリーTクラブ	第2・第4金曜日(集合 時間は行き先による)	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1、他	実費	趣味・サークル 日帰り旅行計画と実施
バイアローズ横浜 下和泉支部	第1・3・4土曜 12:00~15:00	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	1,000円 (1か月分)	スポーツ吹矢
パルパルペンギンズ	不定期(2回) 12:00~15:00	下和泉地域ケアプラザ みなみコミュニティハウ ス(自主練2回程度)	1,500円 (1か月分)	ウクレレ、ブロックン、ハーモニカもあり。

問合せ: 下和泉地域ケアプラザ ☎045-802-9920

# 下和泉地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

男の簡単クッキング	第4水曜 9:00~12:00	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	1000円/回	男性の料理サークル、介護予防、仲間づくり、料理は苦手という方も大歓迎。
-----------	--------------------	--------------------------	---------	-------------------------------------

## ■元気づくりステーション

サークル名	実施日	会場	会費	内容
下和泉健康麻雀クラブ	第1・2・3水曜 12:30~17:00	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	2000円(年間)	介護予防のための健康麻雀、健康体操
しもずく歌声サポーターズ	第1・3火曜・第4金曜、その他1日程度 12:30~15:20	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	1500円(年間)	歌を通じて介護予防、歌声喫茶、福祉施設等への出前活動など、地域の皆さんと歌で交流

## ■認知症カフェ

サークル名	実施日	会場	会費	内容
ぽかぽかサロン	第4水曜 13:30~14:30	下和泉連合町内会館 和泉町1324-4	無料	当事者、介護中のご家族、サポートしている方のほか、認知症や介護について知りたい方もどうぞ。

# 下和泉地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■サロン・居場所

サークル名	実施日	会場	会費	内容
シニアクラブ 大丸東桜会	不定期(一回3時間)	下和泉地域ケアプラザ 和泉ヶ丘1-26-1	イベントなどで 徴収	ボッチャ、ダーツ、健康麻雀、イベントなど
みなみ友遊サロン	第3月曜 13:30~15:00	みなみコミュニティ ハウス 和泉町987	100円/回	サロン 65歳以上の高齢者サロン(講座・ゲームなど) 高齢者の見守り・介護予防
シルバーサロン「さくら」	第1月曜・第3水曜 13:00~15:00	下和泉住宅自治会館 下和泉3-31-7	100円/回	サロン 高齢者サロン(手芸や演芸等、おやつ) 高齢者の見守り・介護予防 65歳以上シニアクラブ主催だが非会員も参加歓迎
高齢者居場所づくり	第1, 第3木曜 9:00~11:30	和泉第一町内会館 和泉町741-4	100円/回	サロン 軽食とおしゃべり、高齢者の見守り 第3木曜は大正琴の演奏・送迎あり (和泉第一町内会対象)
富士塚ふれあいサロン	第2木曜10~12時	富士塚自治会館 下飯田町809	100円/回	サロン 月替わりプログラムとおしゃべり。自由に過ごす時間を大切にしている。(富士塚自治会対象)
赤坂クラブ	不定期(年4回)	自宅開放または みなみコミュニティハウス	食事会の時のみ 実費	サロン 講習会セミナー付サロン 多世代交流
下村・幸友会	不定期(年7~8回) 10:00~12:00	下村町内会館 中田西1丁目19-38	100円/回	サロン 一人暮らし高齢者対象 毎回楽しいプログラム。下村町内会三者(民生・友愛・保活)見守り運営委員会主催(下村町内会対象)

問合せ: 下和泉地域ケアプラザ ☎045-802-9920

4/5\_下和泉

## ■食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
下和泉 八日会	年7回(不定期)	下和泉地域ケアプラザ 下和泉地区センター 和泉ヶ丘1-26-1	会費制	下和泉連合内のお住まいの70歳以上の独居の方の食事会 高齢者の見守り(下和泉連合町内会対象)

## ■生活支援ボランティア活動

活動名	種別	活動地区	活動・サービスの概要
下和泉役立ち隊	生活支援 ボランティア	下和泉地区	65歳以上の高齢者, 障がい者対象の草むしり・電球交換など ★ボランティア活動者募集★
庭の手入れの会	庭木の手入れ	下和泉地区	近隣に家族のいない独居高齢者を対象とした庭木の剪定・草取りなど ★ボランティア活動者募集★
富士見が丘福祉の会	生活支援 ボランティア	富士見が丘地区	65歳以上の高齢者、障害者、病人、子育て家族を対象とした、庭木の剪定・通院送迎・買い物代行など ★ボランティア活動者募集★
特定非営利活動法人 あやめ会	車両による移動支援	下和泉住宅を中心とする 生活圏域	要介護認定者(要支援・総合事業も可)や障害者手帳をお持ちの方の車両による 移動支援(下和泉住宅自治会内対象) ★ボランティア活動者募集★

## ■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
踊場3Bキャッツ	第1・3金曜 10:00～11:30 第4金曜 13:00～14:30	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	1,000/月	音楽に合わせての運動です。3種類の道具を使用します。
あじさい	第1・3金曜 13:20～14:20	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	800/月	ストレッチ・筋力UP・認知症予防の取組です。
あゆみ会	第2・4金曜 13:00～15:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	無料	転倒予防・介護予防に効果のある体操です。
ふまねっと運動	第2水曜・第3木曜 10:00～11:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	無料	認知症予防に効果のある運動です。申し込みは不要です。
IMO体操	第1水曜10:00～ 第3水曜13:30～	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	500/回	健康づくりのプロが教える、体操教室です。
ウェルネス健康体操 倶楽部	毎週水曜(原則) 13:15～14:30	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	500/回	ストレッチ・レジスタンス運動を行います。
ナイトエクササイズ	第2・4水曜 18:30～20:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	2,000/月	正しいストレッチ・トレーニング方法を学びながら運動します。
すみれサークル	月2～3回 10:00～12:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	500/回	体操・レクリエーションダンスを行います。

■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
ふきのとう	第2・4火曜 13:00~14:10	中村町内会館 中田北2-12-9	350/回	ストレッチ・筋力UP・認知症予防の取組です。
のびのび会	第1・3木曜 14:45~15:55	中村町内会館 中田北2-12-9	350/回	ストレッチ・筋力UP・認知症予防の取組です。
春日健康づくり教室	第1・3日曜 9:30~11:00	葛野コミュニティハウス 中田南5-15-1	150/回	健康体操・ストレッチ・フォークダンスなどを行います。 (葛野小学校周辺の方を対象)
ストレッチクラブ	第2・4金曜 15:00~17:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	1,000/月	筋肉強化・転倒予防・腰痛やひざ痛解消を目的とした運動を行います。
シェイプアップ	第2・4月曜 10:00~12:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	400~500/回	音楽に合わせて体力づくり・筋トレ・ストレッチを行います。
しらゆり地区町ぐるみ 健康体操	第1・3木曜 10:00~11:30	しらゆり集会所 中田東1-41-1	200/回	ストレッチ・椅子を使った体操などを行います。
中田地区町ぐるみ 健康づくり	毎月1~2回 10:00~12:00	立場地区センター・真生 会地域交流室・中田町 会館・他	800/年会費 ※初回に徴収	ストレッチ・ウォーキング・その他健康に関する活動を行います。

■元気づくりステーション

サークル名	実施日	会場	会費	内容
元気クラブ	第2・4月曜 10:00~11:00 第1・4木曜 10:00~11:00	JAみなみ総合センター 中田西2-1-1	3か月ごとに 2,000円	健康体操・脳トレなどを行います。
中村健康麻雀クラブ	第2・4木曜 13:00~16:30	中村町内会館 中田北2-12-9	2,000/年会費	健康麻雀・健康体操を行います。
すこやかサロン	第2・4火曜 10:00~12:00	山神前町内会館 中田南2-38-33	100/月	健康体操・脳トレなどを行います。

■サロン・居場所・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
みんなで歌おう会	第1火曜 13:30~14:30	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	100/回	みんなで楽しく歌います。
すずらん	第1・3金曜 13:00~15:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	100/月	初心者レベルのフラダンスで体力づくり。茶話会もあります。
健康麻雀たまりば	第2・4金曜 15:00~19:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	無料	初心者からベテランまで健康麻雀を楽しむサロンです。

## ■サロン・居場所・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
若草・山百合・中下 100歳夢サロン	第2・4木曜 10:00～11:30	山百合・中下自治会館 中田西3-14-1	1,000/年会費	健康体操・コグニサイズなどを行います。
丘の上サロン	第4月曜 10:00～11:30	ひがしが丘町内会館 中田東1-30-3	100/回	介護予防に関する活動を行います。
ひまわりサロン	第2月曜 13:00～	広町自治会館 中田北1-21-38	食事会時 200/回	食事会・ゲーム・健康体操などを行います。
コスモスの会	第2木曜 12:00～14:00	中田踊場自治会館 中田南1-29-34	200/回	食事会・詩吟・健康体操・フラワーアレンジメントなどを行います。
中田友遊会	第2木曜 13:30～15:00	中田町会館 中田北2-7-9	100/回	レクリエーション(ビンゴ・輪投げ・カラオケなど)や室内スポーツ(グラウンドゴルフ・ペタンクなど)、季節ごとにイベントなどを行います。
高砂サロン	第2水曜 13:00～15:00	高砂自治会館 中田西4-4-23	無料 ※食事会時300円	茶話会・年に数回食事会などを行います。
池谷高齢者お茶会	不定期 年3～4回	池谷自治会館 中田南4-28-10	内容により実費 負担あり	茶話会・食事会・健康体操・歌・脳トレ・ビンゴゲーム・その他季節に合わせたイベント(クリスマス会など)を行っています。
富士見お茶会	6月・10月・12月・3月 10:30～13:30	富士見丘自治会館 中田東4-41-6	200/回	食事会・茶話会・脳トレ・ゲーム・健康体操・防災や健康に関する講座などを行います。

## ■サロン・居場所・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
サロン富士見	5月・7月・9月・11月・2月 13:30~15:00	富士見丘自治会館 中田東4-41-6	100/回	茶話会・脳トレ・ゲーム・健康体操・異世代交流・防災や健康に関する講座などを行います。
宮ノ前テラス	毎週日曜~木曜 9:00~16:00	宮ノ前テラス 中田東4-59-41	お問い合わせ 045-884-0246	回想法・健康麻雀・茶話会・スマホ教室・歌声広場・ボイストレーニング・シニアヨガ・子ども食堂・リフレクソロジーなど
みんなの音楽スペース おとむすび	内容参照	みんなの音楽スペース おとむすび 中田東3-2-13	お問い合わせ 070-4343-6698	歌倶楽部(第3火曜・第2・4木曜)、ウクレレの会(第1水曜)ギタークラブ(第3水曜)、土曜日のダンシング(第2土曜)カフェスペース「おとちゃ!」(火曜・木曜・土曜)、その他イベントなど
二十日会	毎月20日 (1・8月休み)	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	300/回	一人暮らしの方の食事会です。
すこやかくらぶ21	第1土曜 10:00~12:00	しらゆり集会所 中田東1-41-1	無料	はまちゃん体操・歌・健康体操・健康麻雀・脳トレなどを行います。
白楽サロン	第1・3・4金曜 10:30~13:00	白百合台自治会館 白百合1-3-21	300/回	食事会・歌・健康体操・脳トレ・手芸などを行います。
一人暮らし食事会	偶数月第4日曜 11:45~13:45	しらゆり集会所 中田東1-41-1	200/回	一人暮らしの方の食事会です。

■つどいの場

サークル名	実施日	会場	会費	内容
いこいの家	毎週月曜～金曜 午前10:30～12:30 午後13:30～15:30	いこいの家(和泉中央 地区社協拠点) 和泉中央北4-1-8	100円	常設サロン(最大20名まで) いつでも誰でも立ち寄れる場所 買い物、散歩の途中でもお気軽に立ち寄れます
みんなの絵本のおうち	毎週月・火・水・金・土曜 (木・日曜 定休日) 10:00～16:00	みんなの絵本のおうち 和泉中央南5-4-11	ランチ(ドリンク 付き) 1,000円 等	絵本のプログラム(コンサート等)、カフェ 等 様々な年代の人との交流が出来る居場所

■生活支援ボランティア活動

活動名	実施日	場所	費用	内容
ふれあいヘルプ	毎週月曜～金曜 (土日祝・お盆・年末年始を除く) 10:00～16:00(受付時間)	いこいの家(和泉中央 地区社協拠点) 和泉中央北4-1-8	30分以内の作業 1人あたり500円 15分以内の1作業 1人あたり300円	30分程度で出来る生活支援の実施 (ゴミ出し、風呂掃除、庭の草むしり、電球交換、雨戸の開け閉め等) ※対象者:和泉中央地区にお住いで概ね65歳以上、高齢者世帯、 公的サービスが利用できない方、ひとり暮らしの方等

■認知症カフェ

サークル名	実施日	会場	会費	内容
にちようカフェ	第3日曜 11:00～12:30	いこいの家(和泉中央 地区社協拠点) 和泉中央北4-1-8	100円	音楽療法、回想法、茶話会
花みづきカフェ	<b>現在休止中</b>			

# いずみ中央地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■高齢者向けサロン(食事会・茶話会等)

サークル名	実施日	会場	会費	内容
サロン台谷戸	第1月曜 10:00~11:30	和泉台谷戸町内会館 和泉中央北3-14-11	200円	茶話会、合唱、音楽療法、健康体操、脳トレなど
サロン緑寿	第2・4月曜 9:00~11:30	和泉中央南ハイツ 集会場 和泉中央南3-20-10	100円	健康体操、脳トレ、合唱、茶話会 など
サロンなみきの会	第2月曜 11:30~14:30	並木谷戸町内会館 和泉町5874-26	200円	食事会、体操、レクリエーション、合唱、ティータイム、ビンゴ等
サロンわかば	第2水曜 10:30~11:30 (コロナ対策のため、時間短縮中)	和泉町わかば会館 和泉中央北2-39-7	300円	おしゃべり、軽い体操、レクリエーション、ケアプラザからのお知らせ、お弁当(お持ち帰り) ※コロナ対策のためお弁当はお持ち帰りとなっています。
サロンひまわり	第2金曜 10:15~11:45	和泉東町内会館 和泉中央南2-11	300円	軽体操、合唱、講話、脳トレ、折り紙、切り絵、お弁当(お持ち帰り) ※コロナ対策のためお弁当はお持ち帰りとなっています。
サロン中村	第3木曜 13:00~15:00	和泉中村町内会館 和泉中央北4-30-18	200円	茶話会、ラジオ体操、脳トレ、レクリエーション(ダーツ、ボーリング、パターゴルフ)、ビデオ鑑賞、音楽鑑賞
サロン西部	第3木曜 13:30~15:00	上和泉西部自治会館 和泉町5004	無料	カラオケ、茶話会
十日会	第3金曜 10:00~11:00	泉区社会福祉協議会 泉ふれあいホーム 泉区和泉中央5-4-13	300円	レクリエーション(楽器を使用した演奏等)、音楽療法、交流、お弁当(お持ち帰り) ※コロナ対策のためお弁当はお持ち帰りとなっています。

問合せ:いずみ中央地域ケアプラザ ☎045-805-1700

2/5\_いずみ中央

# いずみ中央地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■高齢者向けサロン(食事会・茶話会等)

サークル名	実施日	会場	会費	内容
サロンさつき	第4金曜 10:00~11:30	和泉町さつき会館 和泉中央北6-32-1	300円	合唱や紙芝居等、さつき町内会周辺の草花の紹介、口腔体操、脳トレ ※コロナ対策のためお弁当はお持ち帰りとなっています。
なみき茶話会	第4月曜 10:00~11:30	並木谷戸町内会館 和泉町5874-26	100円	茶話会、はまちゃん体操等

## ■元気づくりステーション

サークル名	実施日	会場	会費	内容
よくばりクラブ	第1・3・4木曜 13:00~14:30	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	1000円 (1ヶ月分)	健康体操、スクエアステップ、健康講座、体力向上、健康維持

## ■いずみ中央地域ケアプラザ 高齢者向け介護予防事業

サークル名	実施日	会場	会費	内容
はつらつクラブ	第1・3土曜 13:30~15:30	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	1000円 (1ヶ月分)	スクエアステップや椅子に座ってできる健康体操
かがやき健康体操教室 男性教室	第2・4土曜 13:15~14:15	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円(1回) (体験1回は無料)	概ね60歳以上の男性を対象とした、 筋トレ 脳トレ 口腔体操等

問合せ:いずみ中央地域ケアプラザ ☎045-805-1700

3/5\_いずみ中央

# いずみ中央地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■いずみ中央地域ケアプラザ 高齢者向け介護予防事業

サークル名	実施日	会場	会費	内容
うたごえサロン	<b>現在休止中</b>			
音楽療法 サロンドレミ	第3日曜 10:00~11:00	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	300円	音楽を用いた認知症予防 8月は休み
ノルディックウォーキングクラブ	第2木曜 10:00~11:30	いずみ中央地域ケアプラザ(集合会場) 和泉中央北5-14-1	無料	ノルディックポールを活用したウォーキング
茶ろんいずみ	第1・3・4水曜 13:30~15:30	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	無料	書道、折り紙、手芸、塗り絵等の趣味の場

## ■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
呼吸法	第2・4木曜 13:30~	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円 (1カ月分)	細胞を若返らせる呼吸法
スクエアステップ	月曜or火曜 13:30~14:30	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	300円 (1回)	スクエアマットを利用したステップ運動
3Bいちご会	土曜(月2回) 10:30~	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円 (1回)	音楽に合わせて、楽しくリズムカルに体を動かします。 ストレッチを基本に誰でも楽しめます。(年齢問わず)

問合せ:いずみ中央地域ケアプラザ ☎045-805-1700

4/5\_いずみ中央

# いずみ中央地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

サークル名	実施日	会場	会費	内容
いずみ体操リーダー会	第1・3木曜 9:30~11:00	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	無料	イスに座りながら行う健康体操、リズム体操
いずみ中央吹矢クラブ	第2・4金曜 15:00~18:00	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	1000円/月	スポーツ吹き矢(距離を選べる)
3Bなでしこ会	水曜(月2回) 10:40~	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円 (1回)	音楽に合わせて、楽しくリズムカルに体を動かします。ストレッチを基本に誰でも楽しめます。(年齢問わず)
新健康づくりの会	月曜(月2回) 12:30~	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円 (1か月分)	介護予防を目的とした体操、リズム体操、ストレッチ体操
てんとう虫	第1・4金曜 9:30~	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円 (1か月分)	転倒骨折予防を目的とした体操
いずみ3B男性教室	水曜(月2回) 9:30~	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円 (1回)	音楽に合わせて、楽しくリズムカルに体を動かします。ストレッチを基本に誰でも楽しめます。(年齢問わず)
ゆる体操教室	金曜(月2回) 13:00~15:00	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	1000円 (1か月分)	介護予防、健康維持を目的
みつ葉会	第2火曜 13:00~14:30	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	300円	ゲーム、歌、体操など おいしいコーヒーを飲みながら楽しいひと時を過ごしませんか。

問合せ:いずみ中央地域ケアプラザ ☎045-805-1700

5/5\_いずみ中央

## ■体操教室など

サークル名	実施日	会場	会費	内容
岡津町西部体操会	毎週月曜 14:00~15:30	岡津町西部町内会館 岡津町2802-121	300円/年	ラジオ体操・自彊術・ストレッチなど様々な体操と、オーラルフレイル予防として歌を歌われたり、脳トレも行っています。
新橋第一住宅体操会	最終日曜 13:00~14:00	新橋第一住宅集会所 新橋町1407	無料	自宅にいるときも簡単にできる、タオルを使った体操を中心に行われています。
ぴんころラジオ体操	第1・3火曜 10:00~10:15	憩いのまほろば 新橋町1212付近	無料	健康増進と場所の有効活用を考えて始まったラジオ体操です。お散歩の途中に立ち寄られる方も多く、体を動かされています。
ふれあいタイム	第3木曜 14:00~15:30	緑園連合自治会館 緑園2-14-8	無料	DVDを見ながら体操したり、ハマトレ体操なども行われます。
みんなでラジオ体操 緑園一丁目	毎月第1日曜 9:00~9:15	緑園稻荷谷公園 緑園1-13	無料	誰もが気軽にできるラジオ体操で健康増進や、交流の場づくりをしています。
みんなでラジオ体操 緑園二丁目	毎月第4金曜 9:30~9:45	緑園東田谷公園 緑園2-11	無料	誰もが気軽にできるラジオ体操で健康増進や、交流の場づくりをしています。近隣保育園なども参加され多世代交流の場にもなっています。
みんなでラジオ体操 緑園五丁目	毎月第3金曜 9:00~9:15	緑園北ノ入公園 緑園5-12	無料	誰もが気軽にできるラジオ体操で健康増進や、交流の場づくりをしています。近隣保育園なども参加され多世代交流の場にもなっています。

## ■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
みんなでラジオ体操 緑園七丁目	毎月第1日曜 9:00～9:15	緑園7丁目公園 緑園7-23付近	無料	誰もが気軽にできるラジオ体操で健康増進や、交流の場づくりをしています。

## ■認知症カフェ

サークル名	実施日	会場	会費	内容
日曜日の音楽カフェ♪	第4日曜 13:30～15:00	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	100円	認知症を学び合うカフェです。当事者やご家族はもちろん、地域の方、専門職などどなたでも参加いただけます。ミニ講話とカフェタイムの二部構成になっています。

## ■元気づくりステーション

サークル名	実施日	会場	会費	内容
健康畑ひまわり	第2・4水曜 14:00～15:30	緑園クラブハウス 緑園7-1-2	500円/年	歩行機能と認知機能が改善できる、楽しいふまねっと運動を行われています。
ふまねっとサークル	第1・3木曜 13:30～14:45	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	500円/年	ふまねっと運動…約50cm四方のマス目でできた“あみ”を床に敷き、あみを踏まないよう、ゆっくり慎重に歩く運動です

## ■サロン・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
大人の居場所ふらっと	第2火曜 10:00~11:30	緑園地域交流センター 緑園4-6-1	無料	軽体操、歌、ミニ講話、茶話会、季節に合わせた催しなど行われています。民生児童委員主催の気軽に立ち寄れる居場所です。
カレーを食べる会	第3水曜 11:30~13:00	新橋連合自治会館 新橋町689-1	200円/食	美味しい手作りのカレーを食べながら交流ができる場です。子育てサロンも同日開催しており、多世代の集いの場です。
コミュニティしんばし食堂	第2土曜 11:30~13:30 (R5.11月~)	新橋連合自治会館 新橋町689-1	100円(子ども) 200円(大人)	手作りの温かいご飯を食べながら、子どもから高齢者まで幅広い世代が集う地域の食堂です。
さくらカフェ緑園	第1木曜 11:00~13:00	緑園地域交流センター 緑園4-6-1	500円(月替ランチ)	食事をしながら地域の情報交換ができる居場所です。月替わりのランチメニューが楽しめます。
しんばしカフェサロン	第4火曜 9:30~11:00	新橋連合自治会館 新橋町689-1	100円	誰でも気軽にお茶飲みしながら交流でき、健康づくりもできるサロンです。
【泉サポートプロジェクト】 地域食堂	毎週火曜 11:30~13:30	SOMPOケアラヴィーレ 横浜弥生台 新橋町1044-1	300円/食	福祉施設が地域貢献の一環として始めた、施設開放をした食堂です。食品ロス等の視点より、事前予約となっています。また、子ども食堂(原則第4土曜)も開催中。
西の街水曜会	最終水曜 10:00~12:00	西の街コミュニティセンター 緑園4-2-1	無料	ラジオ体操、歴史講話、茶話会など行われています。季節に合わせた催しなどもあります。

## ■サロン・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
緑園サロン	第2木曜・第4金曜 13:30~15:30	緑園地域交流センター 緑園4-6-1	100円	健康増進のため軽体操、脳トレ、歌を歌われたり、趣味活動などで交流されています。また演芸などの催しも行われます。
岡津町西部 わいわいクラブ	第2・4木曜 14:00~15:30	岡津町西部町内会館 岡津町2802-121	300円/年	ラジオ体操と、ポッチャ・輪投げ・ラダーゲッターなどの室内スポーツを楽しまれています。

## ■生活支援

活動名	実施日	場所	費用	内容
出張販売	毎週金曜 12:30~13:30	特別養護老人ホーム希望苑 池の谷3901-1	実費	八百屋さんによる出張販売です。新鮮な青果だけでなく、お惣菜・和菓子の販売もしています。買い物はもちろんですが、近所の人と会える身近なコミュニティの場です。
	毎週水曜 12:00~13:00	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1		
助け合いぬくもり隊	随時	新橋地区内 (対象は新橋町在住の方)	30分一人当たり 300円 (最大料金は 3,000円)	庭の草取り、庭木の枝切り、家具の移動、電球交換、お話相手、ベビーシッターなどの地域での支え合い活動です。ボランティアも随時募集しています。

## ■地域活動・趣味サークル

サークル名	実施日	会場	会費	内容
新橋自然観察クラブ	第1日曜 9:00~	新橋連合自治会館 新橋町689-1	無料	新橋地区の自然観察を行いながら、周辺の散策や清掃活動も行われています。地域で同じ趣味の仲間ができる機会にもなります。
新橋自習クラブ(無料塾)	毎週土曜 15:30~17:30	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	無料	学習を希望する小・中学生対象の無料塾で、勉強を教えて下さるボランティアを随時募集しています。
竹炭をつくる会	年6回程度	中丸家長屋門 新橋町1290	無料	新橋町産の竹を使用した竹炭づくりをしています。作った竹炭は無償で提供。ものづくりの好きな男性が多く活躍されています。
刃物研ぎサービス	第3水曜 10:00~11:00	新橋連合自治会館 新橋町689-1	無料	刃物研ぎサービスです。切れ味が落ちた刃物がありましたら、お持ちください(お一人、3丁まで)。
ふれあいサロンパソコン 寺子屋	第1・2・4水曜 9:00~11:00	新橋連合自治会館 新橋町689-1	無料	高齢者向けのパソコン教室です。パソコンに関する素朴な疑問が相談でき、共通の趣味を持たれた方の交流の場です。
緑園グランドゴルフ同好会	毎週月・金曜 8:45~10:30	緑園東公園 緑園5-1	1,500円/年	準備運動としてラジオ体操をされてから、グランドゴルフを楽しまれています。女性の参加者も多くいらっしゃいます。まずは見学だけでも大歓迎です。

## ■ケアプラザ事業

サークル名	実施日	会場	会費	内容
介護者のつどい	奇数月第2金曜 14:00~15:30	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	無料	情報交換を通して介護者が集う場です。一人で抱え込まず、経験した方同士で交流ができます。
健康歌声サロン	第4日曜 10:00~11:00	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	無料	童謡・唱歌が中心です。健康のために大きな声を出して歌いましょう。
若コツ体操会	第2・4月曜 13:15~14:45	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	1,000円/3カ月	イスに座ったまま行える体操や、ヨガマットを使用したストレッチなど行われています。
ラジオ体操しようぜ！！	毎週水曜 11:45~12:00	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	無料	屋外にて自由参加のラジオ体操を行っています。(雨天中止)
ラフターヨガ	第1日曜 14:00~15:30	新橋地域ケアプラザ 新橋町33-1	100円	”笑い”と”ヨガ”の呼吸法を組み合わせた健康体操です。笑うことで多くの酸素を体に取り入れ、心身ともにすっきりしましょう。

# いずみ野地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
ノルディックウォーキング	第1木曜 9:30~11:30	グリーンハイムいずみ野B 地区 集会所前集合 和泉町6208-6	無料(※)	ノルディックポールを用いたウォーキングを屋外で行っています。 ※参加費は無料ですが、保険料を徴収しています。
スマイルステップ	第1・3火曜 10:00~11:30	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	600円/回	マスクの上を決められたパターンで踏んでいく運動です。
ひまわりヨガ	第2・4月曜 10:00~11:00	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	あり(申込時に確認してください)	マットを使用し、ゆっくりとヨガを実施しています。
椅子ヨガ	第3木曜 10:00~11:00	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	300円/回	ヨガに興味があってもなかなかできなかった方も、椅子に座って無理なく簡単にできるヨガ教室です。
いずみ野体操教室	第2火曜 10:00~11:30	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	800円/3ヶ月	健康講話とストレッチを中心の体操を行っています。
つくし体操教室	第4火曜 10:00~11:15	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	300円/回	チューブを使用した骨盤矯正体操を行っています。
メンズ体操教室	第2月曜 13:30~15:00	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	500円/回	男性限定の男性のためのストレッチ・筋トレ・コグニサイズ等の体操を行っています。

問合せ:いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322

# いずみ野地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
いきいき元気サロン	第4金曜 13:00~14:30	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	300円/回	座位での体操を中心として、地域の方との交流の場となっています。
ストレッチわかば	第1・第3水曜 10:00~11:30 第2・第4金曜 10:00~11:30	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	1,000円/月2回 1,500円/月4回	和泉北部保健活動推進員が中心となり、ストレッチ体操等の介護予防運動に加え、顔の見える関係づくりを目的とした交流会を開催しています。 ☆費用についてはお問合せください。
三家の健康体操	第3水曜 9:00~10:30	三家自治会館 和泉町7448	300円/回	座位での体操や発声練習等を中心として、地域の方との交流の場となっています。

## ■元気づくりステーション

サークル名	実施日	会場	会費	内容
おはなしぽけっと	第2・4火曜 9:30~11:30	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	1,000円/年(※)	絵本の読み聞かせの練習と保育園や高齢者施設等で発表活動(ボランティア)をしています。 ※年度途中加入の会費はお問合せください。

## ■サロン・居場所・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
コミュニティだんだん 夢カフェ	月曜~金曜 (祝日休み) 11:30~	コミュニティだんだん 弥生台26-2	日替ランチ 700円	介護予防・健康づくりプログラムも行っています。 詳細はお気軽にお問合せください。
サロンいずみ野 すこやか会	第3木曜 13:00~14:30	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	100円/回	参加者みなさんで歌ったり、体操をしたり、講演を聞いたり...毎回いろいろ企画しています。 誰もが参加できる世代間交流サロンです。

問合せ:いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322

# いずみ野地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■サロン・居場所・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
ボランティア・ステージ	第2木曜 10:00～11:30	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	無料	貸室団体Ⅱの活動発表の場です。多世代交流の場となっています。
ハーモニーいずみ野	第3月曜 10:00～11:00	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	無料	ピアノ伴奏に合わせて楽しく合唱しています。地域住民の交流の場となっています。
フレンドハーモニーの和	第3日曜 13:30～15:30	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	100円/回(※)	若年性認知症当事者の方とご家族が、安心して参加できる居場所で、若年性認知症コーディネーターや介護経験者、関係機関の専門職に相談できる場所でもあります。 ※参加費について、材料費が別途かかる場合があります。
和泉台サロン	第2・4月曜 13:30～15:30	和泉台自治会館 和泉町6244-5	100円/回	講師による体操を実施し、体操後は茶話会で情報交換をしています。地域住民の交流の場となっています。
グリーンハイム BEeサロン	第1金曜・第3火曜 13:30～15:30 第4木曜 13:30～15:30	第1金曜・第3火曜 いずみ野地域ケアプラザ 第4木曜 グリーンハイムいずみ野B地区集会所	200円/回 体操 100円/回(※)	高齢者サロンです。体操や絵手紙など実施しています。 ※参加費について、材料費が別途かかる場合があります。
サロンみんなの輪	第2金曜 13:00～15:00	グリーンハイムひなた 山集会所 和泉町7315-1	100円/回(※)	毎月、様々な企画をしています。地域住民の交流の場です。 ※参加費について、材料費が別途かかる場合があります。
いっぴく亭	第4木曜 14:00～16:00	ひなた山第3自治会館 和泉町7411-2	300円/回	お茶と手作り和菓子をいただきながら午後のひとときを楽しく過ごしています。
この指止まれ	第2水曜 毎月30日 10:00～14:00	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	100円/回(※)	毎月、様々な企画をしています。椅子に座っての体操や、手芸、生け花・・・おしゃべりしながら楽しく過ごしています。 ※参加費は内容により変更します。

問合せ:いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322

3/4\_いずみ野

# いずみ野地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■サロン・居場所・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
いずみ野カフェ「デ・アイ」	第4日曜 14:00～16:00	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	200円/回	毎月、認知症カフェを開催しています。「暮らしのコツ・泣き笑いの日常・医療&介護の新しい情報」などをお伝えしています。
ひなたぼっこ(カレーの会)	第2水曜 12:00～14:30	ひなた山第3自治会館 和泉町7411-2	300円/回	地域住民の交流の場です。歌ったり、折り紙をしたり、おしゃべりで楽しい時間を過ごしています。☆お問合せください。
ひなたぼっこ(体操)	毎週 月曜・水曜 10:00～11:00	ひなた山第3自治会館 和泉町7411-2	無料	「はまちゃん体操」や「太極拳」をDVDやCDを利用して、楽しく体操しています。☆お問合せください。
カレーの会	不定期 1回/月程度	グリーンハイムいずみ 野A地区 集会所 和泉町6212-3	300円/回	地域住民の交流の場です。情報交換やおしゃべり等、楽しい時間を過ごしています。☆お問合せください。
介護者のつどい	奇数月の第4木曜 13:30～15:00	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	無料	ご家族を介護中の方を対象に、お茶を飲みながら 日ごろの介護についての悩みなど、気軽にお話しできる場です。
ふらっとカフェ	第1木曜 10:00～11:30	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	無料	ふらっと気軽に立ち寄れる地域の皆さまの交流の場です。手話コーラスを体験できたり、腹式呼吸や詩吟での発声練習、簡単な体操や、お喋り等、楽しくお過ごしいただけます。
焼き絵の会 マーブル	第1・第3火曜	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	3ヶ月2,000円	天然素材である『木』に、専用の電熱ペンで濃淡さまざまな焼き色を重ねて独特の絵に仕上げます。☆お問合せください。
お出かけカフェ	第1土曜 13:30～14:45	いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1	無料(※) 新年会等の際 会費あり	地域住民の交流の場です。体操・習字・折り紙やちぎり絵・音楽を聴く部屋・おしゃべりのコーナーなどお好きな活動に参加できます。

問合せ:いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322

4/4\_いずみ野

# 岡津地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■サロン・居場所・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
あいあい領家	毎週水曜 10:00～11:30	領家クラブハウス 4番館	100円	ラジオ体操で身体を動かし、お茶を飲みながら談笑を行う。
岡津サロン	第2水曜 10:00～12:00	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	100円	茶話会・歌等
サロン岡津新町	第4金曜 13:30～15:30	岡津新町町内会館 岡津町2658-4	100円	茶話会・軽体操
なごみの広場	第2木曜 9:30～12:00	泉寿荘 西が岡3-11	100円	ミニ講座・演目もある茶話会
なの花会	第1水曜 12:00～14:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	100円	茶話会
永明寺別院サロン	第2火曜 10:00～11:50	永明寺別院 岡津町1616	100円	茶話会・多世代交流サロン
中川地区 一人暮らし食事会	年3回	泉寿荘:西が岡3-11 新橋地域ケアプラザ: 新橋町33-1	300円	概ね5月・10月に開催
うたごえサロン	第1月曜 10:30～11:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	無料	懐かしい歌を伴奏にあわせて合唱

問合:岡津地域ケアプラザ ☎045-812-0685

## ■サロン・居場所・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
オカーボックスカフェ	偶数月第2土曜 14:00～15:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	100円/回	もの忘れの心配のある方や、その家族・介護者、地域の皆様が誰でも集まれる場所。
介護者のつどい	奇数月第3月曜 14:00～15:00	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-4	無料	介護している方、これから介護をする方の悩みや不安を、お茶を飲みながら気軽に相談できる場。

## ■地域活動

サークル名	実施日	会場	会費	内容
里山夢プロジェクト	毎週火曜 9:30～	OZAWA FARM	無料	畑作業・多世代交流

## ■健康づくり(体操等)

サークル名	実施日	会場	会費	内容
健康体操教室 金曜教室	第3金曜 10:00～11:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	300円/回	講師を招いて脳トレ、リズム体操を実施
健康体操教室 火曜教室	第1火曜 13:00～14:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	300円/回	講師を招いて脳トレ、リズム体操を実施
いきいき健幸クラブ	第2・4火曜 10:00～11:00	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	1000円/月	筋力トレーニング・リズム体操、脳トレ、ストレッチ

# 岡津地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

サークル名	実施日	会場	会費	内容
くつろぎ	第1・3火曜 10:00~11:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-4	入会金100円	太極拳
それいゆ	第1・4月曜 12:30~14:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-5	3000円/3月	有酸素運動、ヨガ

## ■生活支援ボランティア活動

サークル名	実施日	会場	会費	内容
中川地区ライフサポート隊	生活支援 ボランティア	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	利用料金:作業員 1人あたり30分 300円	庭の草取り、庭木の枝切り、電球交換、粗大ごみの搬出、 家具移動など生活支援ボランティア

## ■その他

サークル名	実施日	会場	会費	内容
医療相談会	第1金曜 14:00~ 第3月曜 14:00~	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	無料	気軽に医療相談ができます。(要予約)
スマホお助け相談会	第4土曜 15:30~17:00	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-4	無料	スマートフォンのお困りごとを気軽にご相談できます。(要予約)