

～ 瀬谷区 ～

プラス

# せやまるシニア+

コロナ禍特別号



## 目次

瀬谷区エリアマップ	3ページ
索引 開催場所の詳細	4ページ
瀬谷区全体	10ページ
中屋敷地域ケアプラザエリア	13ページ
二ツ橋第二地域ケアプラザエリア	21ページ
下瀬谷地域ケアプラザエリア	25ページ
二ツ橋地域ケアプラザエリア	33ページ
阿久和地域ケアプラザエリア	41ページ

## 【せやまるシニアプラスって?】

ご近所で気軽に参加・利用できる地域活動やサービスを紹介する情報誌です。茶話会や体操、生涯学習、文化活動など多くの種類を掲載しています。これらは身近な地域にお住まいのボランティアや民間会社等によって運営されています。

この冊子は、**住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくこと**をサポートすることを目的に作成しています。

## ご利用にあたって

- \*この冊子は、コロナ禍特別号です。コロナ禍でも感染防止対策を行い活動を継続している団体を紹介しています。
- \*掲載内容は令和3年12月の情報です。活動状況が変わっている場合もあります。
- \*区域、ケアプラザエリア別に編集されています。興味のある活動がありましたら、各地域ケアプラザまでお問い合わせください。
- \*開催場所の詳細は4ページからの「一覧（五十音順）」で住所を調べることができます。
- \*掲載する活動は、地域ケアプラザ・区社協等が把握し、掲載許可をいただいている団体です。

## 社会参加の必要性

地域活動やスポーツ・趣味の会へ参加すると、要介護や認知症のリスクが低くなるという結果が出ています。更に、グループの中でなんらかの役割があるとさらにリスクが低くなることも報告されています。（JAGES(日本老年学的評価研究)プロジェクトの調査による）



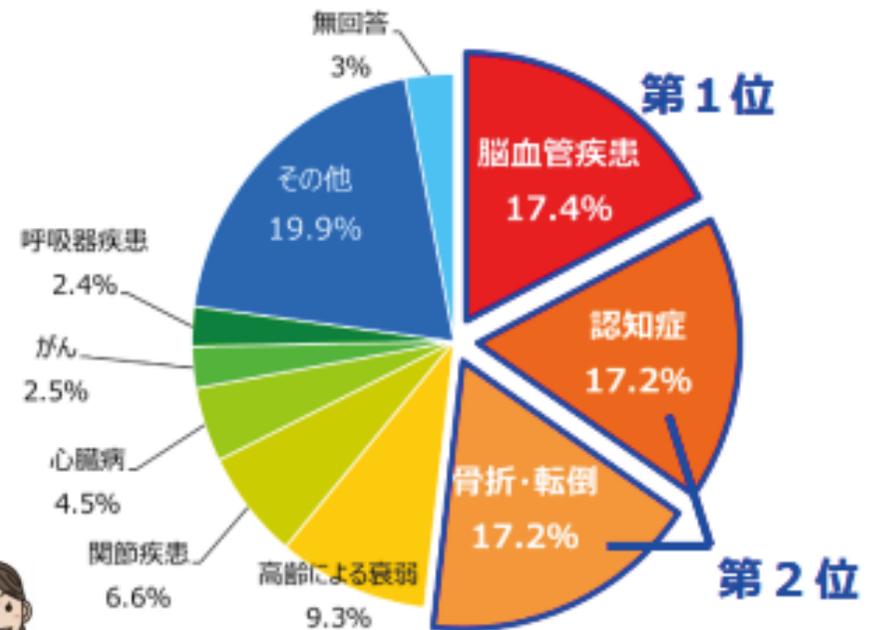
出典：「GoGo 健康！」ライフをめざして  
～元気なうちから介護予防～

## 高齢者の介護が必要になった理由

高齢者の介護が必要になった理由を見ると、上位には「脳血管疾患(脳梗塞や脳出血など)」、「認知症」、「転倒・骨折」など、生活習慣の改善によりある程度予防できる理由が多いことがわかります。

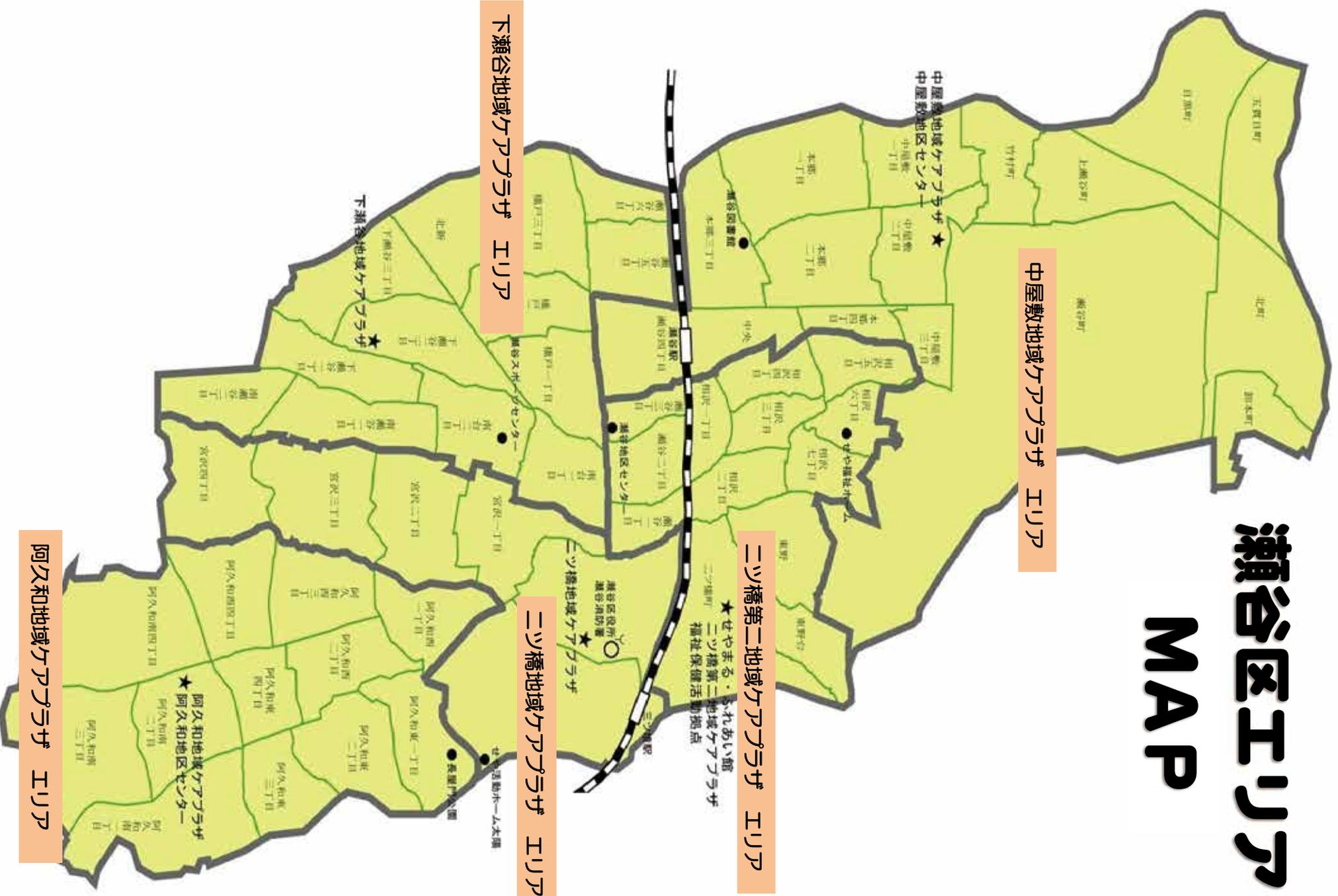
高齢者の生活習慣を改善し、健康寿命を延ばすためには、「運動」、「食事」、「口腔ケア」、「医学管理」、「社会参加」の5つにバランスよくアプローチして、生活習慣を整えることが大切です。

**生活習慣の改善により予防**  
していくことが大切です。



出典：平成28年度横浜市高齢者実態調査

# 瀬谷区エリア MAP



# 開催場所の詳細はこちら

## ア行

旭丘シルバー健康広場 ・ 旭ヶ丘自治会館事務所	三ツ境89番地付近
相沢公会堂（瀬谷諏訪社）	相沢3-24-1
東野第一公園	東野128
アーバンドエル瀬谷集会所	橋戸1-35（8・9号棟付近）
阿久和大原自治会館	阿久和東1-44（阿久和大原公園となり）
阿久和向原第二公園（見守りの家）	阿久和東1-4
阿久和向原住宅集会所	阿久和西1-23-1
阿久和住宅集会所	阿久和西4-21-1（ビレッジハウス阿久和3号棟付近）
阿久和地域ケアプラザ ・ 阿久和地区センター	阿久和南2-9-2
和泉川公衆トイレ付近	宮沢2丁目（宮上会水防倉庫近く）
大原第二公園	三ツ境89-14

## カ行

上瀬谷住宅集会所・上瀬谷住宅一号棟広場	上瀬谷町47-1
上瀬谷町内会館	上瀬谷町14-18

## カ行

カフェ・カルム	瀬谷5-15-6
北新自治会館	北新26-21
グリーンハイム集会所	三ツ境89
県営橋戸原団地集会所	橋戸2-23
県営阿久和団地第1集会所	阿久和南4-8-1 33号棟前
県営阿久和団地第2集会所	阿久和南4-8-1 38号棟前
五貫目町内会館	五貫目町19
コスモマルチルーム	本郷2-28-17

## サ行

山谷自治会館	阿久和西4-11-1
市営橋戸ハイツ集会所	橋戸1-26（遊水池付近）
市営橋戸原ハイツ集会所・橋戸原公園	橋戸1-31-1
下瀬谷地域ケアプラザ	下瀬谷2-44-6
下瀬谷団地集会所・下瀬谷第四公園	下瀬谷3-57（3号棟付近）
新小金自治会館	阿久和東2-13-5
JA横浜原支店2F	阿久和東4-28-12

## サ行

スプリングガーデン瀬谷	下瀬谷1-27-25
関が原水辺	宮沢3-39付近
瀬谷センター	瀬谷3-18-1
瀬谷第四公園	瀬谷2-45-1
瀬谷さくら小学校コミュニティースクール	下瀬谷3-58-1
瀬谷中央公園集会所	本郷2-28-4
瀬谷四丁目町内会館	環状4号線 瀬谷跨線橋下
瀬谷四丁目公園	瀬谷4-15
瀬谷公会堂	二ツ橋町190
せやまる・ふれあい館	二ツ橋町469

## タ行

タウンハウス瀬谷集会所	橋戸3-51-1 (5号棟付近)
竹村町内会館	竹村町12-3

## ナ行

中村自治会館	阿久和南2-18-5
中屋敷地域ケアプラザ	中屋敷2-18-6

## 八行

橋戸原公園	橋戸1-31-1
橋戸三丁目公園	瀬谷3-9-7
橋戸北自治会館	瀬谷6-11-35
橋戸北公園	瀬谷6-6
橋戸南町内会館 ・ 橋戸南第三公園	橋戸3-50（橋戸南第三公園隣）
原中学校コミュニティースクール	阿久和西2-1-6
はら保育園	阿久和西3-38-18
日枝社	本郷1-18-9
二ツ橋神明社	二ツ橋町298
二ツ橋公園	二ツ橋町83-1
二ツ橋地域ケアプラザ	二ツ橋町83-4
二ツ橋南公園集会所	二ツ橋町37-4
二ツ橋北部自治会館	二ツ橋町469-4（二ツ橋北子供の遊び場付近）
二ツ橋第二地域ケアプラザ	二ツ橋町469 せやまる・ふれあい館1F
富士見台自治会館	三ツ境179-44
細谷戸第一集会所	瀬谷町5810-5

## 八行

細谷戸公園	瀬谷町4125-11
本郷第一自治会館（瀬谷神明社）	本郷1-58-6
本郷第二自治会館	本郷2-37-47
本郷第四ふれあい会館	本郷4-41-4

## マ行

三ツ境キリスト教会	二ツ橋町362-6
三ツ境公園	三ツ境179-23
三ツ境ハイツ集会所	三ツ境56-5
三ツ境東原公園	三ツ境63-31
三ツ境南住宅集会所	三ツ境82-2
宮沢町第4公園	宮沢1-33
宮沢会館	宮沢1-41-7
宮上会館	宮沢1-61
宮沢町内会館	宮沢3-36-5
南瀬谷小学校コミュニティースクール	南瀬谷1-1-1
南台ハイツA集会所	南台1-3-1

## マ行

南台ハイツB集会所	南台2-4-1
宮の腰自治会館	阿久和東3-9-22
睦・ひばり会館	宮沢2-11-8 付近

## ヤ行

谷戸自治会館	阿久和東2-8-28
夕霧会館	宮沢1-6（南台第一公園付近）
ユートピア自治会館	阿久和東3-24-12
横浜ひなたやま支援学校 ふれあいルーム	南瀬谷2-20

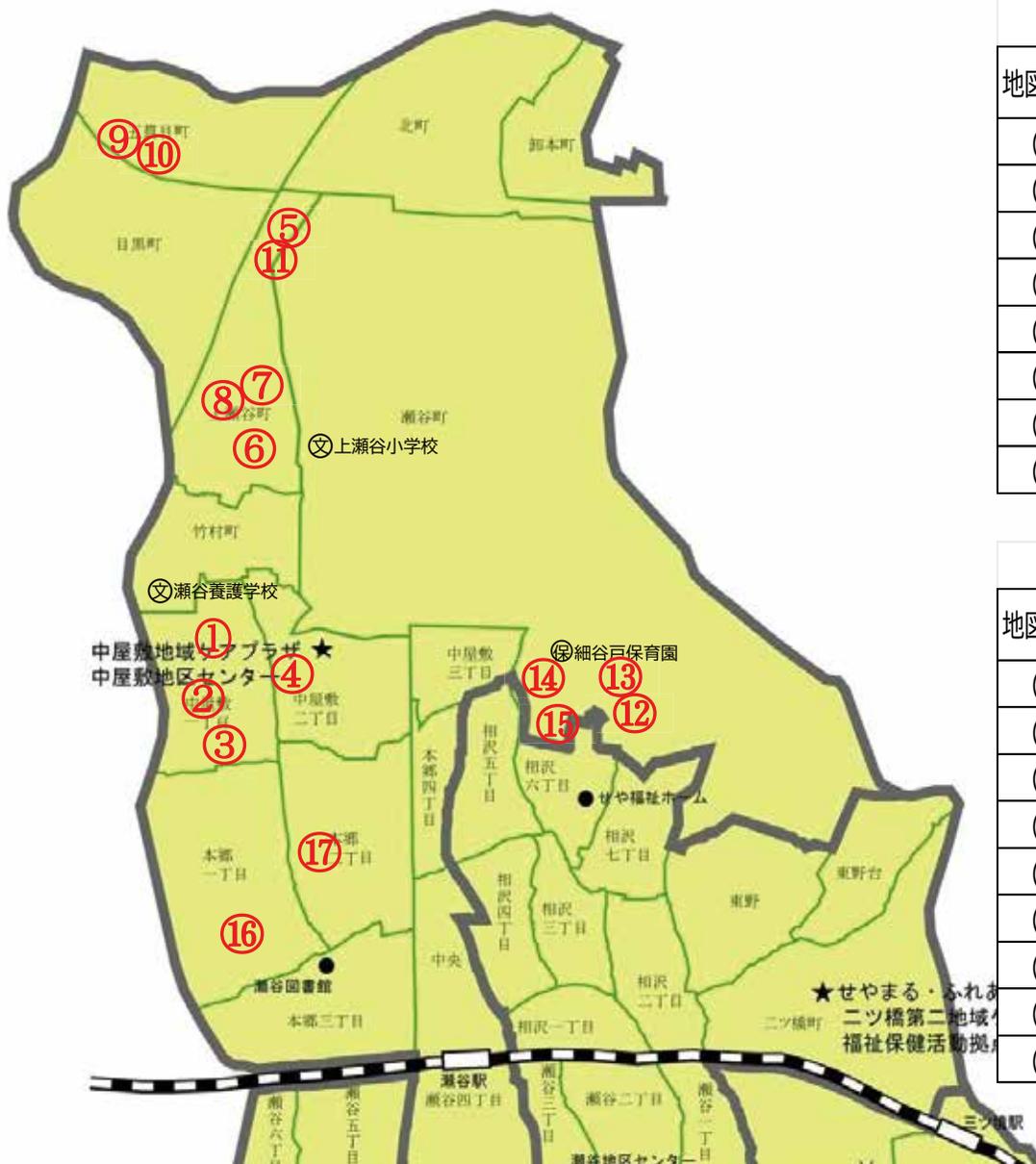
## ラ行

楽老ハイツ集会所	二ツ橋215 4号棟となり
----------	---------------

瀬谷区社会福祉協議会 【お問い合わせ ☎ 045-361-2117】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
<b>交流・居場所</b>							
1	せやまる コーヒーサロン	毎月第1火曜日 10:00～ 12:00	せやまる・ ふれあい館	どなたでも	ドリップコーヒー200円 サイフォンコーヒー250円 (おかわり付き)	誰でも参加できるサロンです。 音楽を聴きながら淹れたての コーヒーが楽しめます。	
<b>生活支援</b>							
2	グループ 男の手貸します	月～土曜日 9:00～17:00	瀬谷区内	瀬谷区内 高齢者・障害者宅	1人1時間500円 材料費は実費負担	庭木の手入れ、簡単な日曜大工、 家具移動、電球取り替え等	
3	移動販売	販売場所による	瀬谷区内	どなたでも	—	瀬谷区内27カ所で実施 (販売場所、販売日は、11ページ 参照)	

# 瀬谷区移動販売場所 一覧

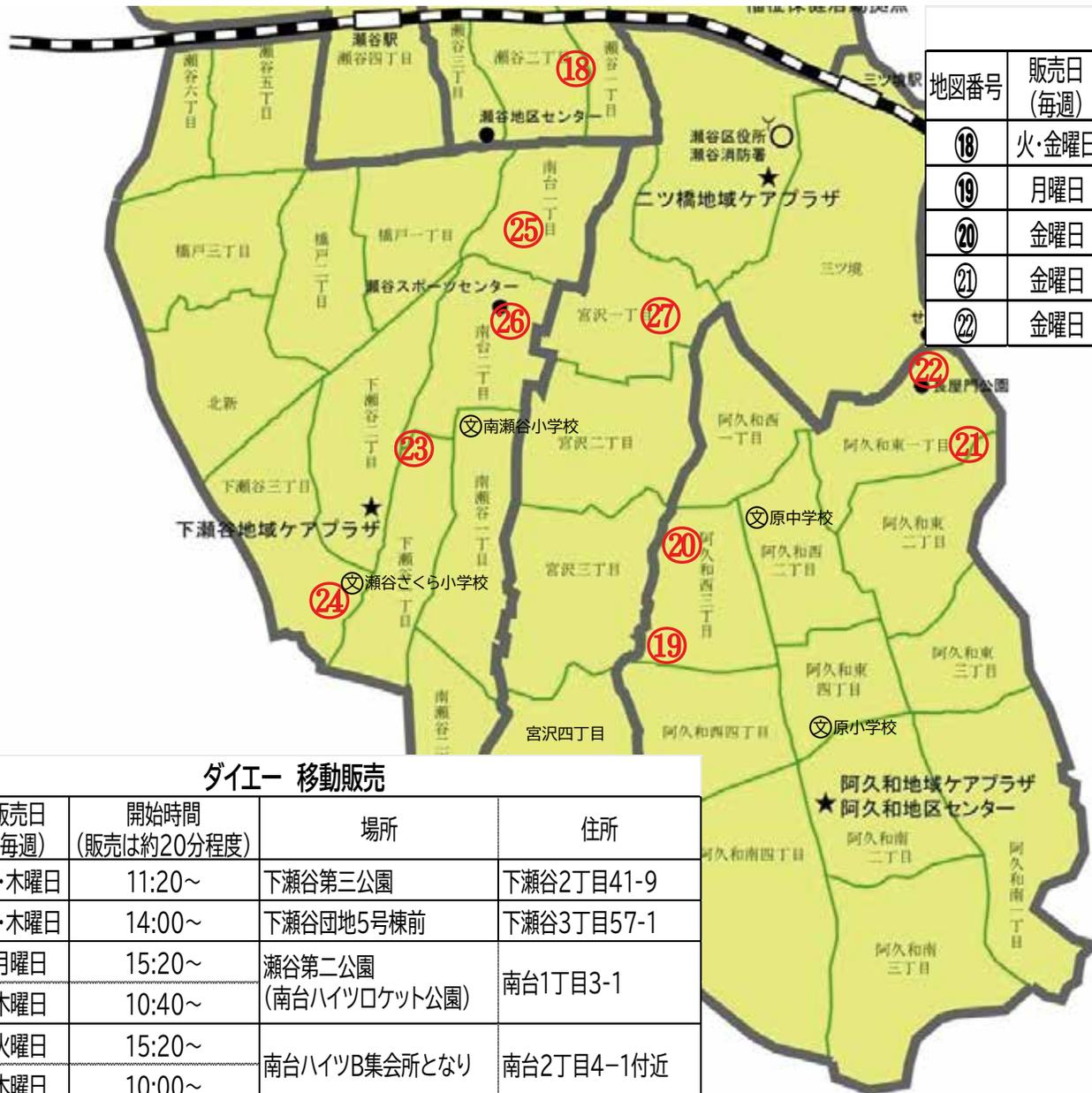


## セブイレブン横浜瀬谷竹村町店 移動販売

地図番号	販売日 (毎週)	開始時間 (販売は約30分程度)	場所	住所
①	木曜日	10:30~	駐車場	中屋敷1-28-4
②	木曜日	11:00~	中屋敷町内会館	中屋敷1-20-1
③	木曜日	11:40~	コーポNK駐車場	中屋敷1-10
④	木曜日	12:15~	中屋敷第2子どもの遊び場	中屋敷2-25
⑤	金曜日	10:30~	上瀬谷住宅2号棟前	上瀬谷町47
⑥	金曜日	11:00~	上瀬谷町内会館	上瀬谷町14-18
⑦	金曜日	11:30~	原商会前	上瀬谷町22-8
⑧	金曜日	12:00~	旧上瀬谷町集会所跡	上瀬谷町17-7付近

## ダイエー 移動販売

地図番号	販売日 (毎週)	開始時間 (販売は約20分程度)	場所	住所
⑨	月曜日	10:00~	マークスプリングス	五貫目町10-135
⑩	火曜日	10:00~	五貫目町内会館	五貫目町19
⑪	火曜日	10:50~	上瀬谷住宅1号棟前	上瀬谷町47
⑫	水曜日	10:00~	細谷戸団地4-6棟付近	瀬谷町5812-8 4街区
⑬	水曜日	10:40~	細谷戸団地5-2棟付近	瀬谷町5812-8 5街区
⑭	水曜日	11:20~	細谷戸団地8-4棟付近	瀬谷町5812-8 8街区
⑮	水曜日	14:00~	細谷戸団地9-4棟付近	瀬谷町5812-8 9街区
⑯	水曜日	14:40~	サンモール本郷駐車場	本郷1-19-1
⑰	水曜日	15:20~	ヒルズ本郷原集会所前	本郷2-37-14



### ダイー 移動販売

地図番号	販売日 (毎週)	開始時間 (販売は約20分程度)	場所	住所
⑱	火・金曜日	14:00~	県営相沢原団地4棟前	瀬谷2-45-1
⑲	月曜日	14:40~	ビレッジハウス阿久和	阿久和西4丁目21-1
⑳	金曜日	10:00~	瀬谷狹窪公園(多目的広場)	阿久和西3丁目52-6
㉑	金曜日	10:40~	阿久和小金第一公園	阿久和東2丁目42
㉒	金曜日	11:20~	長屋門公園	阿久和東1丁目17-1

### ダイー 移動販売

地図番号	販売日 (毎週)	開始時間 (販売は約20分程度)	場所	住所
㉓	月・木曜日	11:20~	下瀬谷第三公園	下瀬谷2丁目41-9
㉔	月・木曜日	14:00~	下瀬谷団地5号棟前	下瀬谷3丁目57-1
㉕	月曜日	15:20~	瀬谷第二公園 (南台ハイツロケット公園)	南台1丁目3-1
	木曜日	10:40~		
㉖	火曜日	15:20~	南台ハイツB集会所となり	南台2丁目4-1付近
	木曜日	10:00~		
㉗	火曜日	14:40~	宮沢町第二公園 宮沢プール公園	宮沢1-58

【問い合わせ先】  
 瀬谷区社会福祉協議会  
 ☎ 045-361-2117

または  
 お近くの地域ケアプラザ

中屋敷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-303-8100】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
<b>交流・居場所</b>							
1	すばるの会	第1・3水曜日 13:30～15:00	五貫目 町内会館	瀬谷区内で 通える方	500円/月	健康体操、脳トレ	第1週、第3週ともに 講師来所
2	瀬谷四丁目 ふれあいサロン	第3水曜日 10:00～15:00	瀬谷四丁目 町内会館	瀬谷四丁目にお住 いの方	200円/回	レクリエーション・歌・茶話会	会館の開放日を利用
3	元気づくり ステーション すみれ会	第2・4月曜日 9:30～11:00	上瀬谷 町内会館	どなたでも	500円/月	健康体操	第4週の活動時は 講師来所
4	はつらつクラブ	毎週月曜日 10:00～11:00	細谷戸 第一集会所	細谷戸在住の方	500円/月	健康体操 ストレッチ、手話体操、 長生きサンバ、ラジオ体操	
5	カフェ・カルム	偶数月 第3土曜日 13:30～15:00	カフェ・カルム	どなたでも	200円/回	認知症カフェ 茶話会、介護者同士の交流、 よろず相談など	
6	瀬谷北部 むつみ会	年2回：連合全体 年1回： 上瀬谷町、竹村町 中屋敷、五貫目町	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷北部地区 在住の方	300円/回	食事会	

中屋敷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-303-8100】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
7	健康長寿 サロンピンコロ会	第1・3金曜日 13:15～15:15	瀬谷中央 公園集会所	本郷地区在住の方	500円/月	健康体操、茶話会・おしゃべり	
8	瀬谷四丁目 健康づくりの会	月～金曜日 8:00～8:30	瀬谷四丁目 公園	どなたでも	無料	ストレッチ・ラジオ体操等	雨天中止
9	コスモサロン	第3日曜日 13:00～15:00	コスモマルチ ルーム	コスモ会員 地域住民	コスモ会員無料 地域住民100円/1回	ストレッチ・カラーリング・ 茶話会等	
10	ふれあいサロン	偶数月 第3水曜日 10:00～12:00	本郷第四 ふれあい会館	どなたでも	無料	おしゃべり・生演奏・絵手紙	サロン活動費用の募 金箱が設置されている
11	ふれあいサロン 映画会	奇数月 第3水曜日 10:00～11:00	本郷第四 ふれあい会館	どなたでも	無料	映画上映	サロン活動費用の募 金箱が設置されている
12	ふれあいサロン うたう会	第1月曜日 10:30～12:00	本郷第四 ふれあい会館	どなたでも	無料	簡単な合唱・斉唱 の練習	サロン活動費用の募 金箱が設置されている
13	元気倶楽部	第4金曜日 13:30～15:30	瀬谷中央公園 集会所	瀬谷区内で 通える方	100円/回	ウォーキング・茶話会・ ゲーム・歌	

中屋敷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-303-8100】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
14	喫茶バンブー	第3火曜日 13:00～15:00	竹村町内会館	瀬谷区内で 通える方	100円/回	体操 レクリエーション	
15	ふくわ会	第2水曜日 13:30～15:00	瀬谷四丁目 町内会館	第一地区 1人暮らし高齢者	無料	誕生会・ビンゴ・歌・講話	イベント時 200円
16	本郷サロン	第1土曜日 13:30～15:30	本郷第二 自治会館	本郷地区在住の方	100円/回	ロコモ体操・カラーリング・ ガラッキー	
17	サロン細谷戸	第2火曜日 13:00～16:00	細谷戸 第一集会所	瀬谷区内で 通える方	100円/回	映画鑑賞・囲碁 ・喫茶・麻雀・将棋・手芸	
18	にこにこ会	第1・3火曜日 13:30～15:30	日枝社	本郷地区在住の方	無料	レクリエーション 茶話会	行事のみ実費
19	第一サロン	第2～4木曜日 13:30～16:30	本郷第一 自治会館	本郷地区在住の方	無料	囲碁・将棋・麻雀(第2・4木曜) カラーリング(第3木曜)	
20	サロン友愛	第2木曜日 13:00～16:00	竹村 町内会館	瀬谷北部地区 在住の方	100円/回	囲碁・将棋・麻雀・花札・ オセロ・お茶のみ	

中屋敷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-303-8100】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
21	元気づくり ステーション 青空会	毎週水曜日 9:30~10:30 第5週はお休み	中屋敷中央公園 雨天の場合は 中屋敷自治会館	どなたでも	100円/回	健康体操	
22	本郷あじさい会	偶数月 第4木曜日 11:30~13:00	本郷第三 自治会館	本郷地区在住の 1人暮らし高齢者	400円/回	食事会	
23	はつらつクラブ ラジオ体操	毎週土曜日 7:00~	細谷戸公園	細谷戸在住の方	無料	ラジオ体操	
24	瀬谷北部 あじさい会	隔月 年6回 11:30~	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷北部在住の 1人暮らし高齢者	300円/回	食事会	
25	瀬谷第一 あじさい会	奇数月 第4水曜日 11:30~	瀬谷四丁目 町内会館	瀬谷第一 1人暮らし高齢者	200円/回	食事会	
26	カフェ・ド・せや	奇数月 第4日曜日 13:30~15:00	中屋敷地域 ケアプラザ	認知症の方 そのご家族 どなたでも	200円/回	茶話会、介護者同士の交流、 よろず相談、足湯等	
27	にじのかけはし	第2土曜日 10:30~11:30	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	無料	音楽療法 (歌・楽器)	

中屋敷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-303-8100】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
28	和輪話の会	第2木曜日 13:30~15:30	中屋敷地域 ケアプラザ	脳血管障害の 後遺症のある方	実費	・会話・ゲーム, ・レクリエーション、歌 ・バス旅行	
29	上瀬谷第三 クラブ健康会	毎週月・金曜日 及び 第2・4木曜日 10:30~	上瀬谷住宅 集会所・広場	どなたでも	100~300円/月	パターゴルフ・体操	
30	ナイトヨガ	第1・3水曜日 19:00~20:00	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	1,000円/月	ヨガ	
31	辛夷の会	第1・2土曜日 12:00~15:00	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	1,000円/月	太極拳	
32	中屋敷囲碁 同好会	毎週木曜日 9:00~12:00	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	無料	囲碁	
33	中屋敷囲碁 クラブ	毎週月曜日 9:00~12:00	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	無料	囲碁	
34	ピラティスの会	第1・3木曜日 10:30~12:30	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	1,000円/月	ピラティス	

中屋敷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-303-8100】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
35	紅葉会	月1回の日曜日 12:00～18:00	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	500円/2ヶ月	健康麻雀	活動日は、 毎月変わるため、 お問い合わせください。
36	レッツ カラーリング	第4土曜日 13:30～15:00	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	無料	カラーリング	
37	元気で カラーリング	第3土曜日 13:30～15:00	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	無料	カラーリング	
38	書の会	第1・3水曜日 10:00～11:30	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	1,000円/月	書道	
39	SBG	第3日曜日 12:00～15:00	中屋敷地域 ケアプラザ	どなたでも	1,000円/月	そば打ち	
40	かようのかい13	第1・3火曜日 15:00～16:00	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	1,000円/月	健康体操	
41	ハウオリフラ	第2・4火曜日 19:00～20:00	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	500円/月	フラダンス	

中屋敷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-303-8100】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
42	じゃがいもの会	第1月曜日 9:00~12:00	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	1,000円/月	男性料理サークル	
43	だいこんの会	第2日曜日 9:00~12:00	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	1,000円/月	男性料理サークル	
44	さくらの会	第1・3月曜日 15:00~16:00	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	1,000円/月	健康体操	
45	毛糸玉の会	第2・4水曜日 9:00~12:00	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方	100円/月	編み物	
46	介護者のつどい ひまわり会	第2水曜日 13:30~15:00	中屋敷地域 ケアプラザ	介護者の方	活動内容に応じて 実費あり	外出・料理・フットケア・ お茶会など	
47	上瀬谷ふじの会	月~金曜日 7:00~7:20	上瀬谷住宅 1号棟広場	どなたでも	無料	健康体操・カラオケ等	

中屋敷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-303-8100】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
<b>生活支援</b>							
48	本郷お助け隊	受付時間 月曜～金曜 9:00から17:00	本郷地区	本郷地区在住の方	材料費	話し相手・囲碁将棋の相手・ ゴミだし・電球交換・ 部屋の模様替え等	
49	かしわ会	毎週水曜日 (祝日・5週目なし)	中屋敷地域 ケアプラザ	瀬谷北部・本郷 細谷戸地区 在住の方	1食 400円	調理・配達・安否確認	
<b>その他</b>							
50	介護者のつどい ひまわり会	第2水曜日 13:30～15:00	中屋敷地域 ケアプラザ	介護者の方	活動内容に応じて 実費あり	外出・料理・フットケア・ お茶会など	

**ニッ橋第二地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-360-7855】**

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
<b>交流・居場所</b>							
1	相沢ふれあい 食事会	第4月曜日 10:00~	瀬谷センター	相沢地区在住の 一人暮らし高齢者 等	食事代200円/回	血圧測定や出前相談、ケアプラザ による出前講座も実施しています。	第1~4町内会 :5・9・1月 第5~8町内会 :6・10・2月
2	あやめ会	第2金曜日 10:00~14:00	ニッ橋第二 地域ケアプラザ	瀬谷第四地区在住 の高齢者 (自分で送迎車に 乗り降りできる方)	食事代500円/回	毎月手芸や手作りのお昼ご飯の 提供があります。同日に館内で野 菜販売が行われており、毎回買い 物を楽しみにされています。	8月と1月は お休み
3	サロン 北の宿	第4火曜日 10:00~14:00	ニッ橋北部 自治会館	瀬谷第四地区在住 の高齢者	弁当代500円/回	手芸や季節に応じたプログラムを 毎月企画。自治会館に導入された カラオケを活用して、体操や口腔ケ アなどを行っています。	※R4.1~3月は ニッ橋第二地域 ケアプラザで開 催
4	瀬谷第四地区 楽しいお茶飲み会	第1金曜日 10:00~12:00	瀬谷第四地区 各自治会館等	瀬谷第四地区在住 の高齢者	無料	講師による運動プログラムや、ケ アプラザによる健康講話など実施 しています。	
5	ほのぼのサロン	第4木曜日 10:00~12:00	ニッ橋北部 自治会館	高齢者	教材費200円/回	毎月文化・体操など、プログラムを 変えて開催しています。	8月はお休み ※R4.1~3月は ニッ橋第二地域ケ アプラザで開催
6	楽々金曜会	第3金曜日 10:00~11:30	ニッ橋第二 地域ケアプラザ	どなたでも	100円/回	毎月必ず介護予防のプログラムを 組み込み、月毎に内容を変えたプ ログラムを開催しています。	8月と1月は お休み

**ニツ橋第二地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-360-7855】**

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
7	楽老サロン	第4月曜日 13:30~15:30	楽老ハイツ 集会場	楽老ハイツ付近在 住の高齢者 ※他区の参加も 可能	無料	毎月手芸や音楽などのプログラム で開催しています。これと別に、楽 老ハイツの老人会が5回、楽老の 集いが年2回行われています。	1月はお休み
8	あったかハート 元気会	第3木曜日 9:30~10:30 11:00~12:00 (2部制)	相沢公会堂	原則会場周辺の地 域にお住まいの65 歳以上の方 ※応相談	各1,000円 /年度上下半期	体操、介護予防に関する講座	持ち物: 飲み物、手ぬぐ い、動きやすい 服装、上履き
9	元気塾 ラジオ体操 相沢原地区	火・土曜日 6:30~	瀬谷第四公園	相沢原団地周辺に お住まいの方	無料	ラジオ体操	
10	元気塾 ラジオ体操 東野地区	水曜日 6:30~	東野第一公園	東野自治会周辺に お住まいの方	無料	ラジオ体操	
11	元気塾 ラジオ体操 北部地区	火・木・土曜日 6:30~	ニツ橋北部 自治会館 ※備考あり	ニツ橋北部自治会 周辺に お住まいの方	無料	ラジオ体操	※R4.1~3月 (予定)はせやま る・ふれあい館西 側駐車場で開催
12	元気塾 ラジオ体操 楽老ハイツ	月・水・金曜日 6:30~	楽老ハイツ 集会所	楽老ハイツ周辺に お住まいの方	無料	ラジオ体操	
13	瀬谷ノルディック ウォーキング 同好会	第2・4月曜日 9:30~12:00	ニツ橋第二 地域ケアプラザ	原則65歳以上で、 集合場所まで自分 で来られる方	300円/月 スポーツ保険料 1,200円/年	ノルディックウォーキングによる健 康づくり・交流を行っています。	定員有り 東野自治会の方 が多く参加して います。

**ニッ橋第二地域ケアプラザ 【お問い合わせ ☎ 045-360-7855】**

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
14	ニッ橋第二 カローリング	第2・4月曜日 9:30~12:00	ニッ橋第二 地域ケアプラザ	どなたでも	1,800円/半年	カローリングを通じた交流を行っています。	定員有り
15	ふれ愛 音楽塾	第2火曜日 11:00~12:00	ニッ橋第二 地域ケアプラザ	どなたでも	200円/回	歌や音楽を通じた喉のトレーニングで口腔機能の改善を行っています。	
16	ユーカリの会	第1・3木曜日 13:00~15:00	ニッ橋第二 地域ケアプラザ	65歳以上の方で、 歩いて会場に来られる方	300円/月で、半期ごと に1,800円を集金	第1木曜日は講師による運動プログラム、第3木曜日は元気塾「虹の架け橋」(地域の介護予防ボランティア)によるプログラムを行います。	動きやすい服装、飲み物、手ぬぐいを持参
17	ゆるやかノル ディックウォーキング同好会	第2・4火曜日 9:30~11:30	ニッ橋第二 地域ケアプラザ	原則65歳以上で、 集合場所まで自分で来られる方	無料	ノルディックウォーキング	定員有り 集合場所:ニッ橋第二地域ケアプラザ
18	音楽の たまてばこ	第1・3木曜日 10:00~11:30	ニッ橋第二 地域ケアプラザ	65歳以上で 会場まで歩いて来られる方	100円/回	音楽を通じた通いの場です。 ボランティアによる音楽で、脳トレを行っています。	11月・12月は お休み。年明け以降は未定。
19	ゆうスリー	第1月曜日 10:00~12:00	ニッ橋第二 地域ケアプラザ	主に未就園児と その親	無料	未就園児をもつ親子を対象とした 世代間交流を実施しています。	

ニッ橋第二地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-360-7855】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
<b>生活支援</b>							
20	相沢 助け合いの会	定例会 第3火曜日 15:00~16:00	相沢公会堂 瀬谷センター	相沢地区在住で、 日常のちょっとした 作業にお困りの方	500円～(1時間まで 250円/名×2名) ボランティア2名で伺い ます。	日常生活の簡単なお手伝いを行う、 支え合い活動です。ご高齢の方・障 がいをお持ちの方でちょっとした生 活の困りごとのお手伝いをします。	
21	瀬谷第四地区 女性の ボランティア	定例会 第2金曜日 10:00~11:00	ニッ橋第二 地域ケアプラザ	瀬谷第四地区にお 住いの高齢者・一 部小学生以下	ボランティア1名300円/時間 ※材料費・交通費等が発 生する場合は、ご負担いた だきます。	ゴミだしや掃除・片付け、草取り、 小学生以下の子どもの送り迎えな ど	
22	火曜の会	毎週火曜日	中屋敷地域 ケアプラザ	65歳以上の高齢 者とそ、その他必要と 判断された世帯	400円/1食	手作りのお弁当の配食サービスを 実施しています。	第5火曜日は お休み
23	はあとの会	毎週水曜日	ニッ橋第二 地域ケアプラザ	瀬谷第四地区在住 の高齢者	400円/1食	配食サービス	

下瀬谷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-304-1291】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
<b>交流・居場所</b>							
1	サロン・ド・アーバン	第2水曜日 第4日曜日 14:00~16:00	アーバンドエル 瀬谷集会所	どなたでも	100円/回 (ケーキセット代)	手作りケーキ、淹れたてコーヒー、おしゃべり等	
2	ふれあいサロン 左馬	第2水曜日 10:00~11:30	橋戸南 町内会館	瀬谷第二地区住民	100円+ 昼食代400円 /回	茶話会、歌、体操、講話、昼食等	現在昼食は無し (コロナ対応)
3	北新サロン	第3火曜日 10:00~12:00	北新自治会館	どなたでも	100円/回	茶話会、体操、講話、歌等	
4	サロンなかよし	第2木曜日 10:00~11:30	市営橋戸 ハイツ 集会所	どなたでも	100円/回	茶話会、講話、ゲーム等	
5	サロン・スマイル	第4金曜日 10:00~11:30	タウンハウス 瀬谷集会所	どなたでも	100円/回	茶話会、講話、体操、歌等	
6	ふれあいサロン 下瀬谷	第3月曜日 13:30~15:30	下瀬谷団地 集会所	どなたでも	100円/回	茶話会、歌等	
7	だれでもサロン 一福	第4月曜日 10:00~11:30	県営橋戸原 団地集会所	どなたでも	100円/回	茶話会等	

下瀬谷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-304-1291】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
8	サロンたんぽぽ	第2木曜日 10:00~11:45	市営橋戸原 ハイツ 集会所	どなたでも	100円/回	茶話会等	
9	サポートクラブ ニュータウン	第3水曜日 13:30~15:30	瀬谷さくら 小学校 コミュニティ・ スクール	どなたでも	100円/回	コーヒー、おしゃべり、体操、歌等	
10	サロン楽々	第2水曜日 10:00~13:00	橋戸北 自治会館	どなたでも	400円(お弁当代) /回	茶話会、講話、体操、歌等	現在お弁当は無し (コロナ対応)
11	サロン よってって~A	第1・第3土曜日 10:00~12:00	南台ハイツA 集会所	どなたでも	100円/回	茶話会、講和、体操、歌等	
12	サロン井戸端	第3土曜日 10:00~12:00	横浜ひなたやま 支援学校 ふれあいルーム	どなたでも	100円/回	コーヒー、おしゃべり、講話等	
13	サロン スプリング ガーデン南瀬谷	第1金曜日 10:00~11:30	スプリング ガーデン瀬谷	どなたでも	100円/回	茶話会、講話、体操、歌等	
14	さくらんぼの会	偶数月第4金曜日・ 奇数月第3金曜日 10:00~11:30	南台ハイツB 集会所	南台・南瀬谷地区 の方	無料	高齢者向けのお話や講演会等、 民生委員が企画	

下瀬谷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-304-1291】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
15	サロン よってって～B	月第2・第4 土曜日 10:00～11:30	南台ハイツB 集会所	どなたでも	100円/回	茶話会、講話等	
16	南瀬谷ふれあい 給食会 (すみれ会)	奇数月 第4金曜日 11:00	南台ハイツA 集会所	地域の独居の方	300円/回	給食会	
17	下瀬谷こども 食堂	水曜日 18:00	下瀬谷地域 ケアプラザ	日常的に孤食の こども・保護者 ・高齢者	子ども(中学生以下) 100円/回 大人 300円/回	食事会	
18	こども食堂 ラッキー	第3月曜日 17:00	南台ハイツB 集会所	こども・保護者・ 地域の方	子ども:無料 大人:300円/回	食事会	
19	瀬谷第二地区 さわやか 健康くらぶ	第2火・ 第3.4土 10:00～11:45	下瀬谷地域 ケアプラザ	どなたでも	3,000円/年	ストレッチ、認知症予防体操等	
20	介護予防教室 元気塾Do	第1木曜日 13:00～14:30	下瀬谷地域 ケアプラザ	どなたでも	無料	体操、脳トレ等	
21	元気づくりステーション 健康ねっこの会	第1・第3木曜日 10:00～12:00	下瀬谷地域 ケアプラザ	どなたでも	300円/月	ウォーキング、カローリング、 ボッチャ、脳トレ等	

下瀬谷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-304-1291】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
22	下瀬谷健康づくりの会	毎日(雨天中止) 6:30~7:00 (1/1休み)	下瀬谷 第四公園	どなたでも	無料	ラジオ体操、タオル体操	
23	相鉄団地 寿クラブ	月・水・金 7:30~	橋戸北公園	どなたでも	お問い合わせ 下さい	ラジオ体操	
24	まつぼっくりの会	月~土 6:30~7:20	橋戸原公園	どなたでも	無料	ラジオ体操、ウォーキング	
25	どんぐりクラブ	毎朝(正月三が日と 悪天候の日は休み) 6:30~	橋戸南 第三公園	どなたでも	お問い合わせ 下さい	ラジオ体操、ウォーキング	
26	橋戸南Pinkoro クラブ	ラジオ体操ほか :月~金 8:30~9:00 グラウンドゴルフ: 月・木 9:00~10:00	橋戸三丁目 公園	どなたでも	お問い合わせ 下さい	ラジオ体操、グラウンドゴルフ等	
27	ケア井戸端	偶数月第1土曜日 10:00~11:30	横浜ひなたやま 支援学校 ふれあいルーム	お問い合わせ 下さい	無料	講話、体操、歌等	
28	元気づくりステーション あさがおの会	第1・第3月曜日 13:30~15:00	南瀬谷小学校 コミュニティー スクールほか	どなたでも	500円/月	体操、ウォーキング、脳トレ等	

下瀬谷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-304-1291】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
29	カフェ・アロハ	不定期 (お問い合わせ ください)	下瀬谷地域 ケアプラザ	どなたでも	200円/回 (未就学児は無料)	ハンドドリップコーヒー、イベント等	
30	四ツ木会	第4木曜日 13:30~15:30	下瀬谷地域 ケアプラザ	脳血管障害の後遺症 のある方	無料	体操、ゲーム(ボッチャ等)、 音楽療法、歓談等	
31	語り部 「わ」の会	第2土曜日 9:30~11:30	下瀬谷地域 ケアプラザ	どなたでも	100円/回	昔話、江戸の小噺、民話、 芝居のセリフ、詩、エッセイ等	
32	介護予防 ミニデイサロン 「月の会」	火曜日 午後1時~4時	南台ハイツB 集会所	概ね65歳以上の方	100円/回	タオル体操、折り紙、歌、脳トレ、 茶話会等	
33	元気づくりステーション ホップステップ・ ハーモニー	第2・第4金曜日 10:00~12:00	スプリング ガーデン瀬谷	どなたでも	300円/月	口腔体操、レクリエーション、 脳トレ、歌唱等	現在は 下瀬谷地域 ケアプラザで 活動中 (コロナ対応)
34	ミュージック 健康体操	第1・第3火曜日 13:30~14:45	下瀬谷地域 ケアプラザ	どなたでも	お問い合わせ 下さい	なつかしい歌謡曲や唱歌に合わせて 無理なく楽しく体を動かす	
35	瀬谷体操 グループ	月曜日・水曜日 9:30~12:00	下瀬谷地域 ケアプラザ ほか	どなたでも	お問い合わせ 下さい	ストレッチと軽い筋力アップを中心 に運動を行う	

下瀬谷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-304-1291】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
36	ペアリノ	水曜日 15:00~17:00	下瀬谷地域 ケアプラザ	どなたでも	お問い合わせ 下さい	フラダンス	
37	瀬谷フォーリスト	水曜日 15:00~17:00	下瀬谷地域 ケアプラザ	どなたでも	お問い合わせ 下さい	社交ダンス	
38	絵手紙教室	第3木曜日 9:00~12:00	下瀬谷地域 ケアプラザ	どなたでも	お問い合わせ 下さい	・季節の絵手紙を作成 ・参加者同士の交流	
39	フォト和 (なごみ)	第3金曜日 9:30~12:00	下瀬谷地域 ケアプラザ	どなたでも	お問い合わせ 下さい	・デジカメでの撮影会やプリント教室 ・会員同士の親睦	
40	男の隠れ家	不定期 (お問い合わせ ください)	下瀬谷地域 ケアプラザ ほか	どなたでも	お問い合わせ 下さい	・60~80年代洋楽鑑賞 ・ジャズレコード鑑賞会 など	
41	おうち酒場	奇数月 第3土曜日 18:30~20:00	自宅等 (オンライン)	どなたでも	無料 (インターネット接続料 は各自負担)	オンライン飲み会	Google Meet を使用します
42	レコードを聴き ながら レコード整理	第4木曜日 10:00~11:30	下瀬谷地域 ケアプラザ	どなたでも	無料	・地域の方々からご寄付いただいた レコードを整理 ・レコード鑑賞 ・参加者同士の交流	シニアボラン ティアポイント 対象活動

下瀬谷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-304-1291】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
<b>生活支援</b>							
43	瀬谷第二地区生活応援隊	随時	瀬谷第二地区	瀬谷第二地区にお住まいのご高齢の方（原則75歳以上）、障害手帳をお持ちの方など	500円／時間 （支援者1名の場合）	低木の剪定、庭の草むしり、家具の移動、電球の取替え、買い物の手伝い、話し相手など	
44	下瀬谷団地ふれあいネットワーク	随時	下瀬谷団地	下瀬谷団地にお住まいのご高齢の方など	100円／回 ゴミ出しは200円／月	ゴミ出し、電球の取替え、家具の移動、話し相手、囲碁・将棋の相手、網戸の張り替えなど	
45	配食サービス「たんぼぼの会」	木曜日 （祝日を除く）	南瀬谷小学校コミュニティー・スクール	南瀬谷連合周辺地域の高齢者や虚弱な方	400円／食	手作り弁当の配達、見守り	
46	瀬谷第二地区配食サービスひまわり会	第1～第4水曜日	下瀬谷地域ケアプラザ	瀬谷第二地区にお住まいの障害・高齢世帯の方など	400円／食	手作り弁当の配達、見守り	
47	地域共生型買物支援サービス	午前11時 または午後2時	下瀬谷地域ケアプラザ	瀬谷5～6丁目、橋戸1～3丁目、北新にお住まいの高齢者（およそ65歳以上）で対象スーパーと自宅との往復を歩いて移動できる方。 （介助を必要とする方はご利用いただけません。）	無料	・対象スーパー（マルエツ瀬谷店、イトーヨーカドー瀬谷店、ロピア橋戸店、フジスーパー橋戸店）で購入した商品を自宅まで運ぶ ・障がい者施設の利用者と職員、ケアプラザ生活支援コーディネーターが同行	

下瀬谷地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-304-1291】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
<b>その他</b>							
48	NPO法人 せや	随時	南瀬谷地区	ご高齢の方や障害 のある方など	迎車料: 3kmまで300円 3km以上500円 送迎料:300円 (1Km毎に150円) 別途年会費3,000円	移送	

ニッ橋地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-361-9807】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
<b>交流・居場所</b>							
1	ほっと三ツ境	第2水曜日 10:00~15:00	三ツ境ハイツ 集会所	三ツ境地区 他区も可	100円/回 三ツ境連合自治会に 加入されていない方は 150円	茶話会、手芸、麻雀、囲碁 等	
2	ゆうゆうサロン 富士見台	第1火曜日 10:00~12:00	富士見台 自治会館	三ツ境地区・ 他区も可 概ね60歳以上 の方	100円/回 三ツ境連合自治会に 加入されていない方は 150円	・茶話会、麻雀、囲碁、将棋 ・手芸は不定期開催	
3	グリーンカフェ	毎週火曜日 14:00~16:30 ※5週目はお休み	グリーンハイム 集会所	どなたでも	50円/回	喫茶・脳トレ・コンサート・合唱・ ストレッチ・卓球他	入退室自由
4	うたごえひろば	第3金曜日 14:00~16:00	三ツ境キリスト 教会	瀬谷第四地区周辺 の歌唱愛好者の方	200円/回	昭和歌謡や唱歌など100曲以上 ある歌集より、毎回15曲を選曲 し、コーヒーなど茶話会の時間 も含めて楽しまれています。	申込み不要
5	南部にこにこ サロン	毎月25日 10:00~12:00	ニッ橋南公園 集会所	どなたでも	100円/回	サロン(茶話会) 毎月楽しい催しを予定。	
6	カフェ・すずらん	第3火曜日 10:00~12:00	ニッ橋南公園 集会所	瀬谷区在住 高齢者	200円/回	茶菓子ありサロン・ 相談出来る場	申込み不要

ニッ橋地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-361-9807】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
7	ゆうぎりサロン	第1月曜日 10:00~11:30	夕霧会館	宮沢地区 周辺の方	100円/回	季節のイベント 男性の参加者も15名ほどおり、 夕霧会館の前の公園で男性のみ 茶話会を行っています。	
8	サロン ふらっと宮沢	第3火曜日 10:00~11:30	宮沢会館	宮沢地区 周辺の方	100円/回	季節のイベントなど 行われています。	
9	みやざわ倶楽部	毎月第4木曜日 13:30~ 15:30	睦・ひばり会館	高齢者	200円/回 (別途材料費有)	手芸などの文化系や運動系の 開催 日によって異なる内容を開催	代表者に要申 込。8月12月は お休み。
10	歌声ラウンジ 宮沢	第1水曜日 10:00~12:00	宮上会館	宮沢地区 周辺の方	200円/回	喫茶、談話、脳トレなど楽しんでい ます。男性参加者3割ほど参加し ています。	
11	いきいき シニア 宮茶話会	奇数月 第3月曜日 10:00~12:00	宮沢町内会館	宮沢地区 周辺の方	100円/回	喫茶、談話など	
12	ほっとサロン ゆうあい	第1土曜日 10:00~11:30	宮沢町内会館	宮沢地区 周辺の方	100円/回	季節に応じたイベントなど 取り入れています。	
13	おとなり会	第2火曜日 13:30~15:30	宮沢町内会館	宮沢地区在住の高 齢者や障害者など	100円/回	体操、レクリエーション、歌、 お茶をのみながら会話、 口腔体操	希望者には 片道100円で 送迎あり

**ニッ橋地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-361-9807】**

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
14	三ツ境地区 このは会	奇数月 第4土曜日 11:30~14:00	ニッ橋地域 ケアプラザ	三ツ境地区 65歳以上 独居、高齢夫婦 日中独居の方	300円/回	会食、ゲーム、体操、歌など	民生委員からの お誘い
15	三ツ境地区 第2このは会	偶数月 第4土曜日 11:30~14:00	三ツ境南住宅 集会所	三ツ境地区 65歳以上 独居、高齢夫婦 日中独居の方	300円/回	会食、ゲーム、体操、歌など	民生委員からの お誘い
16	宮沢ひまわり会	第2金曜日 10:30~13:00	南瀬谷小 コミュニティ スクール	宮沢地区にお住いの 65歳以上の 一人暮らしの方、 障害お持ちの方、 75歳以上の方	300円/回	昼食会	民生委員に 申込み
17	東原いちよう クラブ	毎週火・金曜日 夏 7:30~ 冬 8:00~	三ツ境 東原公園	どなたでも	無料	ラジオ体操 ストレッチ 健康体操	
18	ラジオ体操	毎朝 (雨天時除く) 6:30~6:40	大原第2公園	グリーンハイム 周辺の方	無料	ラジオ体操	
19	シニアクラブ 「あけぼの会」 ゲートボール	水・木・土 (雨天時除く) 9:00~11:00	旭ヶ丘 シルバー健康 広場	概ね65歳以上 の方	無料	ゲートボール	
20	シニアクラブ 「あけぼの会」 バードゴルフ	毎週火・木・土曜日 (雨天時除く) 9:00~12:00	旭ヶ丘 シルバー健康 広場	三ツ境地区の 65歳以上の方	3,000円/年	ターゲット・バードゴルフ	

**ニッ橋地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-361-9807】**

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
21	シニアクラブ 「あけぼの会」 太極拳	毎週月曜日 9:00~10:30 12/20~1/10 は原則お休み	旭ヶ丘自治会 事務所	どなたでも	無料	太極拳 ストレッチ	
22	富士見台 太極拳倶楽部	毎週木曜日 夏 9:00~10:30 冬 9:30~11:00	三ツ境公園	どなたでも	無料	二十四式太極拳 ストレッチ、練功 ラジオ体操 他	
23	太極拳 秋桜クラブ	毎週金曜日 9:00~11:30	グリーンハイム 集会所	どなたでも	2,000円/月	二十四式太極拳 ストレッチ、練功 座ってできる太極拳	
24	元気塾 ラジオ体操 中部地区	毎週 月~土曜日 (雨天時除く) 6:30~6:55	ニッ橋新明社	どなたでも	無料	ラジオ体操 フリフリグッパ ストレッチ	
25	元気塾 ラジオ体操 南部地区	毎週 月・水・金曜日 (雨天時除く) 6:10~6:55	ニッ橋南公園 集会所前	どなたでも	無料	ラジオ体操 ストレッチ 筋トレ	
26	三ツ境みんなの 太極拳	毎週水曜日 9:00~12:00	ニッ橋南公園 集会所他	どなたでも	2,500円/月	太極拳、ストレッチ	
27	健康体操	毎月25日 14:00~15:00	ニッ橋南公園 集会所	どなたでも (同日に行われる にこにこサロンの ボランティアが中心 に参加者がいます。)	1,000円/3カ月	ストレッチ 転倒予防体操 筋トレ	

**ニッ橋地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-361-9807】**

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
28	元気づくり ステーション カローリングっど	第3月曜日 9:30~12:00	ニッ橋地域 ケアプラザ	区内在住 60才以上	300円/年	カローリング	
29	元気づくり ステーション かようの会	第1・3火曜日 13:30~15:00	ニッ橋地域 ケアプラザ	概ね65歳以上 の方	200円/月	体操、脳トレ、音楽、手芸	
30	あすなろヨガ	毎週土曜日 10:00~12:00	ニッ橋地域ケ アプラザ・ニッ 橋第二地域ケ アプラザ 等	区内在住の どなたでも	4,000円/3カ月	ヨガ、ストレッチ、体操	
31	ニッ橋公園 元気会・体操	毎週金曜日 9:30~10:00	ニッ橋公園	どなたでも	参加費無	ラジオ体操の歌、 準備体操 ラジオ体操第1、2、 富士山体操、口腔体操	申込み不要
32	にこやか体操 倶楽部	第2・4水曜日 13:00~15:00	ニッ橋地域 ケアプラザ	無理なく通える方	500円・回	介護予防体操 ストレッチ	
33	瀬谷もみじの会	第2・4火曜日 13:00~15:00	ニッ橋地域 ケアプラザ	無理なく通える方	200円/回	健康体操・ストレッチ	
34	太陽の会	第1木・第3金 13:30~15:00	ニッ橋地域 ケアプラザ	無理なく通える方	100円/回	体操、脳トレ、ボール、 ストレッチ (座位が中心です)	

**ニッ橋地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-361-9807】**

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
35	のびやか体操 倶楽部	第1・3月曜日 13:00~14:30	ニッ橋地域 ケアプラザ	無理なく通える方	300円/月	介護予防体操など	
36	ハッピーダンス	第2月曜日 13:15~15:30	ニッ橋地域 ケアプラザ	どなたでも	100円/回	ストレッチ 介護予防・社交ダンス	
37	ラジオ体操	毎日 6:30~6:40 (雨天時除く)	関ヶ原水辺	宮沢地区 周辺の方	無料	ラジオ体操	
38	ラジオ体操	毎朝 (雨天時除く) 8:00~8:15	和泉川 公衆トイレの 近くの川沿い	宮沢地区 周辺の方	無料	ラジオ体操	
39	マレットゴルフ	毎週 火・金曜日 (雨天・祝日除く) 13:00~14:30	宮沢町 第4公園 【松林公園】	どなたでも	入会金500円 1回最大100円	マレットゴルフ	
40	バードゴルフ	毎週月・水曜日 (雨天・祝日除く) 9:00~12:00	宮沢町 第4公園 【松林公園】	宮沢地区 周辺の方	3,000円/年	バードゴルフ	
41	三ツ境カラオケ 同好会	第4水曜日 13:00~16:00	三ツ境南住宅 集会所	三ツ境地区・ 他区も可	200円/回	カラオケ通信機器による 歌唱を楽しむ場です。	

**ニッ橋地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-361-9807】**

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
42	喜楽会	第1・2・3 火曜日 9:30~12:00	ニッ橋地域 ケアプラザ	60歳以上の方	2,000円/年	囲碁	
43	手芸 ぽん	第1火曜日 10:00~12:00	ニッ橋地域 ケアプラザ	周辺地域で自力で 来れる方で一人暮 らし高齢者の女性	500円/回	手芸	
44	おりんぱす ルーム	第3金曜日 10:00~12:00	ニッ橋地域 ケアプラザ	周辺地域で自力で 来れる方	実費負担	編み物	
45	セカンドライフ くらぶ	不定期 10:00~12:00	ニッ橋地域 ケアプラザ	周辺地域で自力で 来れる方	実費負担	話合いにて決定	
46	おとこうた	第4金曜日 13:00~17:00	瀬谷公会堂 リハーサル室	男性なら どなたでも	1,000円/回	自分たちでプログラムを考えたり、 発表会に備えて演奏などの練習を 楽しみながら行っています。 出前でボランティア演奏もしていま す。	
47	宮友会	毎週月曜日 12:00~16:30	宮上会館	宮沢地区 周辺の方	500円/月	健康麻雀	

**ニッ橋地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-361-9807】**

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
<b>生活支援</b>							
48	三ツ境 サポーターズ	調整次第	三ツ境地区	三ツ境連合自治会 に加入している 世帯	1時間につき 500円	草取り、選定、買い物の付添、買い物代行、病院の付添、ゴミだし、包丁研ぎ、障子網戸の張り替え、蛍光灯・電球の交換、ペットの世話	事務局に申込み。毎週木曜日 13:00～ 17:00に申込み時間
49	男のボランティア となり組	定例会 第1金曜日 13:30～15:30	ニッ橋地域 ケアプラザ	瀬谷区内 高齢者、障害者宅	1人1時間500円  材料費/実費負担 ゴミだし/袋数に応じて 500～1,500円。	庭木の手入れ(ゴミだし含む)、障子・網戸・襖の張り替え、家具の移動、囲碁・将棋・麻雀の相手、照明器具の交換、雪かき等	本人以外に 民生委員からの 申し込み可
50	三ツ境地区 木曜の会	毎週木曜日 昼食	三ツ境地区	三ツ境地区 高齢者一人暮らし・ 高齢世帯	1食 500円	地域ボランティアによる お弁当の配達	
51	宮沢配食部会	毎週火曜日 昼食	宮沢地区	宮沢地区内 高齢者一人暮らし・ 高齢者世帯・ 障害者等	1食 500円	地域ボランティアによる お弁当の配達	
<b>その他</b>							
52	介護者のつどい いっぴくの会	奇数月 第4月曜日 13:30～15:00	ニッ橋地域 ケアプラザ	瀬谷区内で 通える方 介護をしている方 介護に関心ある方	実費負担	座談会 介護保険情報 等	申込制

阿久和地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-365-9892】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
<b>交流・居場所</b>							
1	すえひろ会	年8回程度 不定期	阿久和大原 自治会館	大原自治会員で 65歳以上の方	入会金500円 年会費2,400円	誕生会、お食事会、体操など	
2	阿久和北部 喫茶だんらん	第3土曜日 10:30~12:00	谷戸自治会館	どなたでも	100円/回	喫茶、音楽、体操など	申込み不要
3	喫茶おちゃっこ	第2木曜日 13:00~15:30	阿久和向原 住宅集会所	どなたでも	100円/回	茶話会	申込み不要
4	モボ・モガ喫茶	概ね第2月曜日 10:00~11:30	宮の腰 自治会館	どなたでも	100円/回	茶話会、体操、ゲーム、手芸など	第1・3(月)に 開催の月もあり
5	ユートピア すこやかサロン	第2水曜日 13:30~	ユートピア 自治会館	ユートピア自治会 銀河の会の方	100円/回	茶話会	
6	あっとほーむ さんや	第1火曜日 10:00~12:00	山谷自治会館	地域住民	自治会員100円/回 非自治会員200円/回	茶話会、体操、ゲーム、講座など	

阿久和地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-365-9892】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
7	阿久和 生活リハビリ はまなすの会	第3水曜日 10:00~12:00	阿久和地域 ケアプラザ	瀬谷区在住の高齢 者及び中途障害者 の方で通える方	100円/回	茶話会、手芸、体操、歌、 スポーツリハビリ、外出リハビリ など	
8	そよ風サロン	第2火曜日 13:30~15:30	中村自治会館	中村自治会の方	200円/回	茶話会、体操、ゲーム、講座など	
9	さくら	奇数月第4火曜日 13:00~15:00	県営阿久和団 地第2集会所	県営阿久和団地 第2自治会の方	100円/回	茶話会、講座、体操など	プログラムによ り食事代や材料 費が別途かかる ことがあります
10	阿久和北部 高齢者お楽しみ ふれあい給食会	奇数月 第4金曜日 12:00~	谷戸自治会館	65歳以上の 1人暮らしの方・ 70歳以上の 日中1人暮らしの方	200円/回	会食、お楽しみ会	担当の民生委員 へご相談ください
11	もりもり元気会	第3水曜日 14:00~	阿久和向原 第二公園	どなたでも	無料	体操、ウォーキング	
12	毎日顔合わせ 幸せラジオ体操	毎日(雨天中止) 7:30~8:00	阿久和向原 第二公園	どなたでも	無料	ラジオ体操	阿久和北部地区 健康スタンプ 対象事業
13	元気づくり ステーション くぬぎ会	第2・第4水曜日 14:00-15:30	原中学校コミュ ニティスクール	65歳以上の方	1,000円/4か月	体操	

阿久和地域ケアプラザ 【お問い合わせ ☎ 045-365-9892】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
14	新友会長寿体操	第2・第4木曜日 10:00~11:00	新小金 自治会館	新小金自治会員	300円/回	体操	
15	ユートピア すこやか体操 クラブ	第1・第3水曜日 13:30~15:00	ユートピア 自治会館	ユートピア自治会 銀河の会の方	1,500円/3ヶ月	体操	
16	阿久和 ノルディック ウォーキング クラブ	第2・第3・第5 土曜日10:00~	阿久和地域 ケアプラザ	阿久和在住で概ね 65歳以上の方	無料	ノルディックウォーキング	定員25名
17	いきいき 健康体操	月4回水曜日 12:10~13:10	阿久和地区 センター・ 阿久和地域 ケアプラザ	高齢者	1,300円/月	体操	
18	CoCo横浜 阿久和支部 (吹矢)	第2・第4火曜日 12:30~15:00	阿久和地域 ケアプラザ	どなたでも	500円/回	スポーツ吹矢	
19	ジェントル ピラティス	第2・第4木曜日 15:30~16:30	阿久和地域 ケアプラザ	男性	1,000円/月	ピラティス	
20	シルバー体操 凜の会	第1・第3・第5 金曜日 9:30~11:00	阿久和地域 ケアプラザ	無理なく 歩いて通える 60歳以上の方	500円/月	ラジオ体操、軽体操、 レクリエーション、音楽など	

**阿久和地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-365-9892】**

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
21	芙蓉会	第1・第2月曜日 12:30~	阿久和地域 ケアプラザ	無理なく通える 範囲の方	4,000円/2か月	太極拳・練功	
22	るんるん体操	第2・第4 水曜日13:30~	阿久和地域 ケアプラザ	高齢者	500円/回 その他必要に応じて	椅子に座っての体操	
23	県Iカローリング クラブ	第1水曜日 10:00~11:30	県営阿久和団 地第一集会所	県営第一自治会員	無料	カローリング	
24	県I卓球愛好会	第1水曜日 13:00~16:00	県営阿久和団 地第一集会所	県営第一自治会員	無料	卓球	
25	元気づくり ステーション にこにこ体操	第2・4 水曜日 10:00~11:30	県営阿久和団 地第一集会所	65歳以上の方	600円/3か月	体操	
26	元気づくり ステーション あくわ音楽 倶楽部	第1水曜日 14:00~15:30	はら保育園	65歳以上で年間 を通して通える方	200円/回 (半年ごとに徴収)	音楽プログラム	
27	手話サークル ひびきの会	概ね月3回 土曜日 午後	阿久和地域 ケアプラザ	手話に興味の ある方	2,000円/年	手話技術習得・情報交換	

阿久和地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-365-9892】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
28	阿久和 ハーモニー	第1・第3日曜日 12:45~	阿久和地域 ケアプラザ	無理なく通える 範囲の方	6,000円/半年	ハーモニカ教室	
29	せやあじさい コーラス	水曜日 9:30~11:30	阿久和地域 ケアプラザ・ 瀬谷センター など	どなたでも	4,500円/月	コーラス	活動日・会場は お問合せください
30	コーロ・ フリージア	第1・第3土曜日 15:00~	阿久和地域 ケアプラザ・ 阿久和地区 センター	どなたでも	20,000円/年	コーラス	
31	コール・ ヴィヴァーチェ	月3回 月曜日	阿久和地域 ケアプラザ・ ニツ橋第二地 域ケアプラザ	女性 60歳まで	2,000~3,000円 /月	コーラス	活動日・会場は お問合せください
32	ユートピア さわやかゲーム クラブ	毎週火曜日 13:00~17:00	ユートピア 自治会館	ユートピア自治会 高齢者 (近隣の方も可)	500円/半年	麻雀、将棋、囲碁、オセロ	
33	介護らく楽講座 介護者のつどい	第4金曜日 14:00~15:30	阿久和地域 ケアプラザ	介護する方される方 介護していた方 先の 介護に備えたい方	無料	介護者同士の集える場・学べる場	

阿久和地域ケアプラザ【お問い合わせ ☎ 045-365-9892】

No	団体名	主な活動日	主な開催場所	対象	参加費	詳細な活動内容	備考
<b>生活支援</b>							
34	見守り配食グループわっか	第1～第4木曜日 (第5週は休み)	阿久和地域ケアプラザ	阿久和地区在住で お一人暮らしの 75歳以上の方	1食500円	地域ボランティアによる お弁当の配達	
35	H+plus	受付時間 平日 9:00～16:00	株式会社 ひとはな	横浜市内の 要支援・要介護者 と そのご家族	配送料550円(税込み) 入会金・月会費無料	介護保険をご利用の方を対象とし た買い物支援サービス	配送時間 平日 10:00～17:00

## 【問い合わせ先】

①瀬谷北部・本郷・細谷戸・瀬谷第一地区  
中屋敷地域ケアプラザ（瀬谷区中屋敷2-18-6）  
TEL303-8100

②瀬谷第四・相沢地区  
ニツ橋第二地域ケアプラザ（瀬谷区ニツ橋町469）  
TEL360-7855

③瀬谷第二・南瀬谷地区  
下瀬谷地域ケアプラザ（瀬谷区下瀬谷2-44-6）  
TEL304-1291

④三ツ境・宮沢・瀬谷第四地区の一部  
ニツ橋地域ケアプラザ（瀬谷区ニツ橋町83-4）  
TEL361-9807

⑤阿久和北部・阿久和南部地区  
阿久和地域ケアプラザ（瀬谷区阿久和南2-9-2）  
TEL365-9892

⑥瀬谷区役所高齢・障害支援課（瀬谷区ニツ橋町190）  
TEL367-5716

⑦瀬谷区社会福祉協議会（瀬谷区ニツ橋町469）  
TEL361-2117

瀬谷区生活支援コーディネーター  
Facebook



【令和3年12月発行】

瀬谷区内地域ケアプラザ  
生活支援コーディネーター  
瀬谷区役所高齢・障害支援課  
高齢者支援担当  
瀬谷区社会福祉協議会

ヨコハマ地域活動・  
サービス検索ナビはこちら



横浜 地域活動ナビ 検索