

# 本郷中央地区 いきいき情報シート (本郷中央地区支えあい連絡会 高齢社会部会作成)

(令和5年2月現在)

第4期さかえ・つながるプランの本郷中央地区版は、本郷中央地区支えあい連絡会が令和3年度から7年度までの5年間にわたり取り組んでいます。この連絡会は、4つの部会が夫々のテーマと課題・目標等を設定して、進めています。高齢社会部会では個別テーマとして、「高齢社会を支えあうつながり」を掲げて、「高齢者がいきいきと地域で暮らせることができる」ことを目標に、いろいろな取組みを行っています。具体的な取組み内容の一つとしてフレイル予防のために必要な「運動」・「栄養」・「社会参加」に視点を置き、地域の高齢者を中心とした活動の紹介と外出の機会を増やして頂くために、この「いきいき情報シート」を作成しました。地域の高齢者皆さまの活動の一助になれば幸いです。活動に参加される場合は、内容・場所・日時等が変更になることがありますから、各町内会自治会等に問合せしてください。

なお、「いきいき情報シート」は、栄区社会福祉協議会(栄区社協)⇒本郷中央地区社会福祉協議会(地区社協)のホームページから閲覧できます。また「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」からは参加できる地域活動を検索することができます。夫々のQRコードをご利用ください。〈注記〉「QRコード」は、(株)デンソーウェーブの登録商標です。



横浜市栄区社会福祉協議会  
本郷中央地区のページ  
<http://www.sakaeku-shakyo.jp/district-society/#hongo>

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ



<https://www.city.yokohama.lg.jp/curashi/fukushi-kaigo/koreisha-kaigo/care-system/chikinavi.html>

区域	番号	活動団体名	活動内容	活動場所	車椅子	活動日時	入会金	会費	参加条件	備考
コープ野村 湘南本郷台 自治会	1	婦人クラブ	主に親睦、手芸、桜・蛍の鑑賞会、 筋トレ・脳トレ、日帰りバス旅行など	コープ野村湘南 本郷台集会所	可	第3金曜日13時～15時 随時(年に数回)	無	有	当該自治会員のみのみ	
	2	シニアクラブ 和み会	生花、料理、体操、施設見学、季節の催し等、講師 を迎えて学習会、栄区シニアクラブ活動へ参加	コープ野村湘南本郷台集会所 区内施設、さかえすた等	可	主に水曜日(不定期) 午前(10時～11時半)午後(13時～15時)	無	有	当該自治会員のみのみ	申し込みが必要な 場合有
	3	子供会	夏祭り、ラジオ体操	本郷公園	可	夏休み	無	無	当該自治会員のみのみ	
コープ野村 本郷台 自治会	4	健康麻雀同好会	初心者用1卓、経験者用2卓で麻雀	コープ野村本郷台自治会 集会所	可	第2水曜日、第4金曜日 13時～17時	無	有	当該自治会員のみのみ	
	5	囲碁の会	囲碁・将棋	コープ野村本郷台自治会 集会所	可	第2・4木曜日 13時～17時	無	有	当該自治会員のみのみ	
フローラ桂台 自治会	6	花歌サロン	歌を唄う	フローラ桂台 自治会館	不可	月1回 土曜日	無	無	当該自治会員のみのみ	
	7	気功クラブ	気功	フローラ桂台 自治会館	不可	毎週日曜日 9時～12時	無	無	当該自治会員のみのみ	
	8	フローラ貯筋クラブ	体操、脳トレ、筋トレ	フローラ桂台 集会所	不可	毎週木曜日 10時～12時	無	無	当該自治会員のみのみ	
	9	麻雀クラブ	麻雀	フローラ桂台 集会所	不可	毎週火・金曜日 13時～17時	無	無	当該自治会員のみのみ	
	10	カラオケクラブ	カラオケ	フローラ桂台 自治会館	不可	毎週金曜日 13時～17時	無	無	当該自治会員のみのみ	
	11	ファイバーリサイクル	古着のリサイクル	フローラ桂台 自治会館	不可	年4回 3日間	無	無	当該自治会員のみのみ	
	12	囲碁クラブ	囲碁	フローラ桂台 自治会館	不可	毎週火曜日 13時～17時	無	無	当該自治会員のみのみ	
朝日平和台 自治会	13	カナスタの会	カードゲーム「カナスタ」	朝日平和台自治会館	不可	毎週月曜日 13時30分～17時30分	無	無	当該自治会員のみのみ	
	14	親睦会	歓談	朝日平和台自治会館	不可	第1、3水曜日 12時～16時	無	無	当該自治会員のみのみ	
	15	吹き矢同好会	吹き矢	朝日平和台自治会館	不可	毎週金曜日 10時～12時	無	有	どなたも可	吹き矢のマウス ピースを現場で 購入(100円)
	16	マーじゃんクラブ	麻雀	朝日平和台自治会館	不可	第2・4水曜日 13時～17時	無	無	当該自治会員のみのみ	経験者
	17	ケンコー体操	体操	朝日平和台自治会館	不可	第2・4月曜日 13時～18時	無	無	どなたも可	
	18	和の会コーラス	コーラス	朝日平和台自治会館	不可	木曜日 月2～3回 10時～11時30分	無	無	どなたも可	
桂台団地 自治会	19	美のり会	各年間行事、朗読、食事会、寸劇など	桂台団地集会所	可	第2木曜日 10時～12時	有	有	当該自治会員のみのみ	
	20	みどりの会	花壇の世話	桂台団地内	可	随時。年に2回 花の植え替え 年に1回 定例会	無	無	当該自治会員のみのみ	
	21	カラオケ合唱クラブ	カラオケで合唱	桂台団地集会所	可	第1・3木曜日、第2・4火曜日 10時～12時	有	有	当該自治会員のみのみ	
	22	シニア楽しい元気クラブ	転倒予防体操・リズムダンス	桂台団地集会所	不可	第1・2・3・4水曜日	無	有	当該自治会員のみのみ	
	23	折り紙同好会	折り紙	桂台団地集会所	可	第2月曜日10時～12時	無	有	当該自治会員のみのみ	
	24	囲碁将棋クラブ	囲碁将棋	桂台団地集会所	可	第2・4金曜日 9時～13時	無	有	当該自治会員のみのみ	
	25	輪投げクラブ	輪投げ	桂台団地集会所	可	第4木曜日10時～12時	無	有	当該自治会員のみのみ	
公田団地 自治会	26	火曜会	親睦、各種イベント、自治会との 協働講座など	公田団地集会所	可	第2・4火曜日 13時～15時	無	有	当該自治会員のみのみ	要申込
	27	シニア体操	脳トレ、筋トレ ストレッチ	公田団地集会所	可	第1・3火曜日 13時～14時30分	無	無	どなたも可	申込なしで参加可
	28	ラジオ体操	ラジオ体操	いこい前広場	可	毎週 月～金 6時30分～	無	無	どなたも可	申込なしで参加可
	29	みんなの花壇	花壇の世話	公田団地周辺にある花壇	可	毎週土曜日 6時30分～8時	無	無	団地居住者のみのみ	申込なしで参加可
	30	さくら亭	親睦 コーヒー(50円)・カレー(400円)	公田団地集会所	可	第3日曜日 10時～14時	無	無	どなたも可	申込なしで参加可
	公田ハイツ 自治会	31	つくも会 カラオケ	カラオケ	公田ハイツ集会所	可	第1・3金曜日 13時～16時	無	無	当該自治会員のみのみ
32		つくも会 手芸	手芸	公田ハイツ集会所	可	第4金曜日 13時～16時	無	無	当該自治会員のみのみ	
33		つくも会 輪投げ、茶話会	輪投げ、茶話会	公田ハイツ集会所	可	第4火曜日 10時～14時	無	無	当該自治会員のみのみ	
34		つくも会 卓球	卓球	公田ハイツ集会所	不可	第3土曜日 9時30分～11時30分	無	無	当該自治会員のみのみ	
35		つくも会 環境活動	公田ハイツ自治会 環境活動参加	公田中谷公園	可	第1土曜日 9時～11時	無	無	当該自治会員のみのみ	
36		公田小しらさぎを見守る会	児童登、下校時の通学路 安全見守り活動	公田小学校通学路	不可	月曜～金曜日。登校時 7時～8時10分 下校時 13時30分～15時20分	無	無	どなたも可	
湘南ハイツ 自治会	37	湘南ハイツみどり会 公園清掃	公園清掃	自治会館周辺	可	第1水曜日 9時～9時半	無	有	湘南ハイツみどり会 加入者 (他町内会自治会員も 参加可能だが応相談)	休止中
	38	湘南ハイツみどり会 公園体操	体操	荒井沢中谷公園	可	第2・3・4・5水曜日 9時半～10時10分	無	有		
	39	湘南ハイツみどり会 水曜サロン	手作り蕎麦と天ぷらで 昼食会(300円)	湘南ハイツ 自治会館	可	第1水曜日 10時～13時	無	有		休止中

区域	番号	活動団体名	活動内容	活動場所	車椅子	活動日時	入会金	会費	参加条件	備考
湘南ハイツ 自治会	40	湘南ハイツみどり会 歌声喫茶	歌を唄う	湘南ハイツ 自治会館	可	第1水曜日 13時～16時	無	有	湘南ハイツみどり会 加入者 (他町内会自治会員も 参加可能だが応相談)	
	41	湘南ハイツみどり会 手作りの会	手作りの食事で 昼食会	湘南ハイツ 自治会館	可	第2水曜日 10時半～12時半	無	有		
	42	湘南ハイツみどり会 DVD鑑賞	なつかしい 映画を観賞する	湘南ハイツ 自治会館	可	第2水曜日 13時半～15時半	無	有		休止中
	43	湘南ハイツみどり会 パソコン教室	パソコンを習う	湘南ハイツ 自治会館	可	月1回	無	有		
	44	湘南ハイツみどり会 麻雀	麻雀	湘南ハイツ 自治会館	可	第3・4・5水曜日 9時半～18時	無	有		
	45	湘南ハイツみどり会 卓球	卓球	湘南ハイツ 自治会館	不可	第3・4・5火曜日 14時～17時	無	有		
	46	湘南ハイツみどり会 囲碁	囲碁	湘南ハイツ 自治会館	可	第2・4金曜日 12時～18時	無	有		
	47	湘南ハイツみどり会 輪投げの会	輪投げ	湘南ハイツ 自治会館	可	第3水曜日 10時半～12時	無	有		休止中
	48	湘南ハイツみどり会 歩こう会	健康促進	地域周辺	不可	第4金曜日 9時～	無	有		
	49	湘南ハイツさくらの会	健康体操(脳トレ、筋トレ)	湘南ハイツ自治会館	不可	毎週木曜日	無	有		当該自治会員のみ
桂公田町会	50	桂公田町会 おしゃべりサロン	講演会、ゲーム、落語、 誕生日・クリスマス会等	桂公田町会会館	不可	第3月曜日、祝日は翌火曜日 10時～12時	無	有	桂公田町会、椎郷台 町内会会員のみ	
	51	栄シニア第3福寿会 カラオケ同好会	カラオケと懇親	①栄区みらい塾(第3水曜日) ②大船フレンド、他	不可	毎月1回 (日時は前月に決定)	無	有	どなたも可 (シニアクラブ加入者)	
	52	元気のつどい	はまちゃん体操、ハマトレ、歌、 おしゃべり、ゲームなど	桂公田町会会館	不可	第2、第4金曜日10時～11時	無	有	当該自治会員のみ	
桂台自治会	53	筋トレサークル こでまり	筋トレ・脳トレ	桂台自治会館	不可	毎週月曜日 9時～10時	無	有	どなたも可	
	54	桂台ゴルフクラブ	ゴルフコンペ(うち2回は会員のみコンペ、あとの2 回は自治会員なら参加可能なオープンコンペ)	ゴルフ場	不可	年4回	有	有	当該自治会員のみ	ご夫婦で入会の場合、 年会費1人分免除
	55	桂台テニスクラブ	テニス	桂台中学校 テニスコート	不可	不定期 (中学校の予定による)	無	有	どなたも可	
	56	じゃんじゃん会	麻雀	桂台自治会館	不可	第2水・4木曜日 13時～18時	無	有	どなたも可	
	57	桂台 囲碁クラブ	囲碁	桂台自治会館	不可	毎週土曜日 13時30分～17時30分	有	有	どなたも可	
	58	ハモニカ本郷	ハモニカ	①SAKAESTA ②桂台自治会館	不可	①第2・4火 15時～17時 ②第1・3火 15時～17時	無	有	どなたも可	
	59	MORE美(レディス体操)	ストレッチ体操、 ソフトエアロビクス(中級レベル)	桂台自治会館	不可	毎週木曜日 10時30分～12時10分	無	有	どなたも可 (女性のみ)	
湘南桂台 自治会	60	桂山クラブ グランドゴルフ	グランドゴルフ	桂台第4公園	不可	毎週火・水曜日 13時～15時30分	無	有	桂山クラブ加入者 (他自治会員も可)	
	61	桂山クラブ ゴルフの集い	ゴルフ サークルコンペ	ゴルフ場	不可	第2・4月曜日 ～10時 随時ゴルフ場でコンペ	無	有		
	62	桂山クラブ ソフトボール	ソフトボール	桂台第4公園	不可	毎週月・金曜日 9時30分～11時30分	無	有		
	63	桂山クラブ 卓球	卓球	埋蔵文化財 センター	不可	毎週月・水曜日 13時30分～15時30分	有	有		
	64	桂山クラブ 自然観察	近隣の公園等を散策、生態系の観察	近隣の公園等	不可	第3火曜日 9時～12時	無	有		
	65	桂山クラブ 絵画	絵画	上郷矢沢コミュニティハウス	可	第3火曜日 13時30分～15時	無	有		
	66	桂山クラブ 囲碁	囲碁	①上郷矢沢コミュニティハウス ②湘南桂台自治会室	不可	①第1・3金曜日 13時～17時 ②第2・4金曜日 13時～16時	無	有		
	67	桂山クラブ 詩吟の会	詩吟	桂台小学校 地域交流室	不可	第2・4金曜日 9時45分～12時	無	有		
	68	桂山クラブ 麻雀校友会	麻雀	桂台地域ケアプラザ2階	可	第4土曜日 12時45分～17時	無	有		
	69	桂山クラブ トークン	歌、会話、体操	桂台地域 ケアプラザ2階	可	第2金曜日 10時～12時	無	有		
	70	桂山クラブ パソコンクラブ	パソコンを習う	桂台小学校 地域交流室	可	第1・3水曜日 9時30分～11時30分 13時30分～15時30分	無	有		
	71	桂山クラブ 写真を楽しむ会	写真の上手な写し方を習う	桂台地域 ケアプラザ2階	不可	第2木曜日 13時～15時	無	有		
	72	桂山クラブ 歌を楽しむ会	腹式呼吸を学びながら、歌を楽しむ	桂台地域 ケアプラザ2階	可	月2回 原則土曜日 13時30分～15時	無	有		
	73	桂山クラブ 学校・保育園交流	地域の保育園、小、中、高等学校からの依頼を 受け劇や折り紙、昔遊び太極拳等の交流会	地域の保育園、 小・中・高等学校	不可	随時	無	無		
	74	桂山クラブ ウォーキング	歩いて健康維持	行事計画により決定	不可	随時	無	有		
	75	桂山クラブ 史跡巡りの会	史跡巡り・バスツアー	相談により決定	不可	原則月1回	無	有		
	76	桂山クラブ ぷらり横浜	横浜の再発見	横浜近郊	不可	随時	無	有		
	77	桂山クラブ 筋トレ脳トレエクササイズ	体操、脳トレ、筋力トレーニング	桂台地域ケアプラザ2階	不可	毎週月曜日10時～11時30分	無	有		
	78	桂山クラブ 絵手紙	絵手紙の作品作り	桂台地域ケアプラザ2階	可	第1土曜日13時～16時	無	有		
	79	五月会	ボランティアが作った食事で、 会食をする	桂台地域ケアプラザ2階 多目的ホール	可	第1水曜日 9時～15時	無	有		70歳以上、独居
80	太極拳 同行会	公園で太極拳	湘南桂台 霞が淵公園	不可	毎朝 8時30分～9時30分	無	有	どなたも可		
81	太極拳 同行会	公園で太極拳	湘南桂台 鳥の舞公園	不可	毎朝 8時20分～9時	無	有	どなたも可		
82	ふれあい体操	レクダンス、筋トレ、脳トレ ストレッチ、体操	①桂台地域ケアプラザ ②野七里地域ケアプラザ	可	①第1・2火10:00～11:30 ②第3・4火10:00～11:30	無	有	どなたも可		
83	ぷらっとオアシス	脳トレ、歌、音楽など イベントを楽しむ	桂台地域ケアプラザ2階	可	第1木曜日 14時～16時	無	有	どなたも可	申込なしで参加可	
グリーンテラス 本郷台 自治会	84	テニス同好会	テニス	グリーンテラス本郷台 テニスコート	不可	第1・3日曜日・第2・4土曜日 9時～13時	無	無	どなたも可	
桂台地域 ケアプラザ	85	スリーAスマイルの会	脳トレ、体操、歌、談話	桂台地域ケアプラザ	可	第2・4水曜日10時～12時	無	無	どなたも可	イベントによっ ては、会費あり
	86	PWクラブ桂台	2本のポールを使用して外を歩く。 雨天は室内で体操。	桂台地域ケアプラザ集合 (行先は当日に決める)	可	第3金曜日9時半～12時	無	有	どなたも可	