

# 今宿地区お役立ち情報 シニア版

# いきいき活動リスト

令和7年度版



「いきいき活動リスト」は、今宿地区で行われている住民相互の支え合いの活動や、体操や趣味・特技等を介した交流の場、民間企業などが提供する生活支援サービスなどをまとめたものです。



横浜市今宿西地域ケアプラザ  
協力：今宿地区社会福祉協議会



# 今宿西地域ケアプラザでの活動

## 体操・運動・ストレッチなど

名 称	活動内容	活動日	会費
元気づくりステーション さくらんぼ	3B体操・ラジオ体操・ストレッチ・コグニサイズ	月2回・原則木曜日・10:00~11:00	300円~/回
今宿西ホームカーリング倶楽部	ホームカーリング	第4土曜日午前中	入会金3,000円(永久会員として)
マリリン 体幹体操	体幹体操	木曜日 10:00~12:00	500円/回
今宿民舞教室すみれ会	体操・全国民踊の踊りの稽古	毎月3回 水曜日 12:00~15:00	1,000円/回程度
日本芸能協会 今宿ひまわり教室	新舞踊	月3回 火曜日 12:30~14:00	4,000円/月
今宿東新舞教室	体操・歌謡曲の踊り	毎月3回水曜日	1,000円/回程度
今宿 EC	体操・ストレッチ	第1・第3・金曜日 10:00~11:30	1,000円/回
シニア・ストレッチ	体操	毎月第2・第4金曜日 10:00~11:15	800円/月
今宿スイトピー	社交ダンス	毎月第2・第4木曜日 9:30~12:00	無料
かりゆし会	琉球舞踊	第1・第3土曜日 9:00~	2,000円/月 (1,000円/回)
越中おわら踊りの会	おわら踊り	月2回 10:00~12:00	1,000円
流水	太極拳	第1・第4・土曜日 13:00~15:00	無料
ププナニ フラサークル	フラダンス	第2月曜日 10:00~11:30 第4月曜日 10:00~11:30	500円/月
モエ ウハネ	フラダンス	第2・第4月曜日 午前	3,000円/月
レファア マモ	フラダンス	第1・第3水曜日 13:00~16:00	1,500円/回
秋桜	手話ダンス	第1月曜日 13:30~15:00	500円/月

## 教養・脳トレ

名 称	活動内容	活動日	会費
遊水会	水墨画	第1・3土曜日 13:00~15:30	6,000円/2ヶ月分
カーネーション	墨彩	第1~4土曜日 13:00~15:30	2,000円/回
パレット	水彩画の習得	毎月第3土曜日	無料
ゆうすげ俳句会	俳句	第3木曜日 12:00~16:00	無料
ことのは会	朗読	第2・第4・月曜日 13:30~15:50	1,200円他 コピー代含む
朗読サークル プリズム	朗読	第1・第3土曜日 13:00~15:00	2,500円/月
ベル・フルール	フラワーアレンジメント	金曜日 13:00~14:30	500円/回 +花材代
お菓子サロン	お菓子作り	第1土曜日	2,000円/回
男の元気食堂	男性の料理教室	毎月第3日曜日	1,500円/回
旭フォトクラブ	デジタル作品をプロジェクターで映写して批評・トリミング・フレミング・構図・露出等についての講習	第4日曜日	1,500円/月
無双会	健康麻雀	木曜日 12:00~18:00	1,000円/6カ月
雀秋桜会	健康麻雀	月2回 日曜日 12:00~17:00	2,000円/年 (半年毎に1,000円)
健康マージャン 帷子サークル	健康麻雀	毎月第1・第2・第4金曜日 12:00~17:00	2,000円/年 (半年毎に1,000円)

## 音楽・コーラス

名称	活動内容	活動日	会費
秀添華会	三味線・民謡。 利用者様に唄って頂いたり、 簡単な手足口動かす体操	月3回 木曜日 1回 10:00~15:00 2回 9:30~12:00	無料
民謡 勇政会	民謡	月1回 13:00~15:00	1,000円
横浜旭吟詠会	吟詠の練習	第1木曜日	1,000円~ (都度決定)
琴伝流大正琴 愛好会	大正琴の練習	第2火曜日 12:00~15:00	無料
ウクレレサークル プルメリア	ウクレレ演奏	第2水曜日 13:00~16:00	無料

## 地域の町内会・自治会・老人会での活動

名称	会場	活動内容	活動日・曜日	会費
元気づくりステーション ひなぎく	今宿西地域ケアプラザ	はまちゃん体操・ポッチャ・ 3B体操・セラバンド・ストレッチ・ ボール遊び・お手玉遊び等	週1回・毎週火曜日・10:00~16:00 (第5週はお休み) 1部:体操/2部:昼食/3部:カラオケ	100円/回 (追加料金有り)
今宿東部鶴松会	今宿西町公園	ゲートボール	毎週火曜・金曜日 8:30~11:00 (冬季1月~2月は、 9:00からの開催になります。)	無料
		グランドゴルフ	毎週月曜日 8:30~10:00 (冬季1月~2月は、 9:00からの開催になります。)	
	今宿東町内会館	カラオケ	不定期	
		誕生会・ポッチャ・輪投げ	第4水曜日	
今宿東部第5鶴松会	東町第1公園	ラジオ体操	毎週火曜と金曜日 9:10~9:25	無料
		グランドゴルフ	毎週火曜と金曜日 9:30~11:30	
	丸山自治会館	カラオケ	第4水曜日 13:30~	
		麻雀	第1・第3木曜日 13:30~	
		輪投げ	第4月曜日 10:00~	
		グランドゴルフ	毎週水曜日 9:00~12:00	
今宿西町鶴松会	今宿西地域ケアプラザ	輪投げ(投友会)	毎月第2・第4火曜日 9:30~11:30	老人会会費 1,200円(年間) ※たまり場心は 100円/回
	今宿西地域ケアプラザ	ボッチャ	第1・第月曜日 12:30~15:30	
	都岡地区センター	カラオケ(オハコ会)	第2・第4火曜日 12:00~	
	今宿西地域ケアプラザ	手芸(網友会)	第2土曜日 10:30~13:30	
	今宿西地域ケアプラザ	俳句(五七五会)	第3月曜日 12:00~15:00	
	都岡地区センター	発見ウォーク	年2回程度(春・秋)	
	今宿西町会館	居場所・たまり場心	第3火曜日 13:00~16:00	
	今宿南町内会館	輪投げ	第3木曜日 13:30~15:30	
今宿南町南友会	今宿西町公園	グランドゴルフ	第1月曜日 8:30~11:00	無料
	今宿地区センター	カラオケ	第1日曜日 12:00~15:00	
	今宿西町公園	ゲートボール 誕生会・ボッチャもあり。	第1金曜日 8:30~11:00	
	東町第1公園	グランドゴルフ	毎週水曜日	
サニーヒル グリーンクラブ	サニーヒル会館等	麻雀	毎週日曜日 13:00~17:00	100円/回 他実費
		囲碁	毎月第1・第3土曜日 13:00~17:00	
		茶話会	不定期	
		女子会	第4土曜日 13:00~15:00	
		グランドゴルフ	毎週木曜日 10:00~	
ハイツあさひ会	今宿東町第3公園	カラオケ・お茶会	不定期	会費
	今宿ハイツ集会所	ボッチャ・茶話会	毎月第2水曜日・第4水曜日 13:00~	
今宿南町若葉会	県営今宿団地集会所			老人会会費 1,200円(年間)

# 知っておこう！身近な相談窓口

## 包括支援センターの事業（無料）

事業内容：介護相談・介護保険申請・ケアマネジャーの紹介  
権利擁護・成年後見制度・消費者被害・介護予防事業

今宿西地域ケアプラザ 958-1251  
相談専用ダイヤル 951-2511

ケアプラザでの医療相談日	奇数月第二金曜日 13:00～14:00	予約制	無料
認知予防サロン おれんじ	不定期	予約制	無料
介護予防サロン わかば	第二水曜日 10:00～11:00	予約制	無料
にんともカフェ	毎月第二木曜日 13:30～15:00	予約制	無料
遺言・相続・成年後見制度相談会	奇数月第三木曜日 13:00～16:00	予約制	無料

## 近隣の公的機関（行政等）

旭区役所	高齢者支援担当	954-6125	相談申請
旭区社会福祉協議会ボランティアセンター	ボランティアをしたい・お願いしたい	392-1133	相談
横浜市シルバー人材センター神奈川事務所	簡易作業 庭の手入れ等	402-4832	有料
老人福祉センター 福寿荘	入浴・カラオケ・囲碁・将棋・読書	953-5315	無料 他
今宿南小学校 コミュニティーハウス	会場利用 講座・イベント	951-6141	問い合わせ
都岡地区センター	図書館・体育館 他	953-7211	問い合わせ
資源循環局	ゴミ出し（ふれあい収集）	953-4811	無料 条件有

## 相談窓口

横浜市救急相談センター (急なががや病気で救急車を呼んだ方が良いか病院へ行ったが良いか判断に迷う時)	#7119
精神科救急医療情報窓口（医療相談） (夜間休日に精神疾患の急激な発症や病状悪化で、早急に受信が必要な方に医療機関の紹介等)	045-261-7070 平日：夜間 17時～翌朝8時半 土日祝：8時半～翌8時半
よこはま認知症コールセンター (認知症全般についての相談)	045-662-7833
横浜市消費生活総合センター (商品やサービスの契約トラブル等やクーリングオフ等の相談)	188 または、 845-6666
施設入所の相談 宅配弁当・買い物代行・同行 他	今宿西地域ケアプラザ 包括支援センター

## 旭区及び今宿地区でのサービス

名 称	問い合わせ先	内 容
今宿地区民生委員・児童委員協議会	旭区福祉保健センター福祉保健課	見守り・相談・連携
今宿地区 チョットお手伝い	今宿西地域ケアプラザ	生活支援ボランティア
こまった時の安心カード（吊り下げカードケース）	今宿地区町内会自治会連合会	外出時の情報カード
こまった時の安心カード（筒形）	今宿地区町内会自治会連合会	在宅時の情報カード
旭区あんしんカード	旭区福祉保健センター福祉保健課	在宅時の情報カード
かがやきクラブ旭（今宿地区老人会）	今宿西地域ケアプラザ	仲間作り・健康作り
今宿西地域ケアプラザ 車いすレンタル	今宿西地域ケアプラザ	車いすのレンタル
ASA（朝日新聞）見守り隊	今宿西地域ケアプラザ	見守り
丸山サポート隊	今宿西地域ケアプラザ	丸山地区の自治体活動補助
もしも手帳・旭区版エンディングノート	今宿西地域ケアプラザ	「もしも」に備えて、医療やケア、終活についての情報を共有
ちょこっと健康相談	丸山自治会館	第2土曜日 10:00～12:00 無料健康相談

# お茶のみサロン情報

## 今宿西オーブンカフェ

活動の概要：喫茶室・音楽鑑賞  
活動日時：毎週月曜日 13:30～15:30  
(第5週はお休み)  
活動対象者：どなたでも  
参加費：100円／杯



## 名曲喫茶 Zio(ジーオ)

活動の概要：喫茶室・音楽鑑賞  
活動日時：第4月曜日 13:30～16:00  
活動対象者：どなたでも  
参加費：100円／回



## お茶のみサロン いきいき

活動の概要：お茶のみサロン・健康麻雀  
活動日時：第4日曜日 13:30～15:30  
第3金曜日 13:30～15:30  
(健康麻雀→毎週火曜日 11:30～16:00)  
活動対象者：旭区内の方  
参加費：100円～200円／回



## お茶のみサロン さえずり

活動の概要：お茶のみサロン  
活動日時：毎週水曜日 13:00～16:00  
第2・第4木曜日 13:00～16:00  
第1土曜日 13:00～16:00  
活動対象者：今宿地区の高齢者  
参加費：100円／回



## 今宿西町鶴松会 たまり場 心

活動の概要：お茶のみサロン  
活動日時：第3火曜日 13:00～15:00  
活動対象者：鶴松会会員の方  
参加費：100円／回



## サロンまるやま

活動の概要：お茶のみサロン  
活動日時：第3月曜日 13:30～15:00  
(1月・8月休止)  
活動対象者：丸山自治会会員、高齢者  
参加費：100円／回



## お茶のみサロン こかげ

活動の概要：お茶のみサロン  
活動日時：第4木曜日・10:00～12:00  
活動対象者：高齢者、どなたでも  
参加費：100円／回



## サロン孫子老

活動の概要：お茶のみサロン・健康麻雀・地域食堂  
活動日時：毎週水曜日 9:00～16:00  
第4土曜日 11:00～13:00 その他  
活動対象者：県営今宿団地自治会員および近隣住民  
参加費：地域食堂（カレーの日）のみ、1食100円



## カラオケサロン

活動の概要：カラオケ  
活動日時：第2金曜日・第3木曜日・第4火曜日  
13:00～17:00（出入り自由）  
活動対象者：県営今宿団地にお住いの方、および近隣の住民  
参加費：200円／回



## サロン さくら会

活動の概要：お茶のみサロン  
活動日時：不定期（年4～6回・13:30～15:00）  
活動対象者：エンゼルハイム鶴ヶ峰の住人とご近所の方  
参加費：100円



# 昼食会情報

## 今宿西町 寿々の会

活動の概要：昼食会  
活動日時：第3木曜日 11:30～14:00  
活動対象者：今宿西町に居住、75歳以上で独居の方  
参加費：200円／回



## 今宿東町 老人昼食会

活動の概要：高齢者対象の食事会  
活動日時：第3土曜日 11:30～13:30  
活動対象者：今宿東町内会会員、65歳以上独居の方、  
75歳以上の方で障がいをお持ちの方  
参加費：200円／回



## 今宿東自治会ふれあい昼食会

活動の概要：高齢者対象の食事会  
活動日時：年5～6回 不定期 11:30～14:00  
活動対象者：今宿東自治会会員・65歳以上の高齢者  
参加費：200円／回



## 第2あゆみ会

活動の概要：高齢者対象の食事会  
活動日時：第2金曜日 11:30～13:30  
※1月・8月はお休み  
活動対象者：丸山自治会会員、昼食時おひとり様、  
または2人世帯で60歳以上の方  
参加費：300円／回



## 県営今宿団地 昼食会 すずらん会

活動の概要：高齢者対象の食事会  
活動日時：毎月第2日曜日・11:30～  
活動対象者：県営今宿団地自治会に居住、  
高齢者・障害者の方  
参加費：300円／回



## ライオンズマンション鶴ヶ峰ガーデン 鶴松会 昼食会

活動の概要：食事会、お掃除ボランティア、  
輪投げ、あいうべ体操など  
活動日時：第1日曜日・10:00～14:00  
活動対象者：ライオンズマンション鶴ヶ峰ガーデンに居住  
参加費：年会費 2,000円



## 今宿南町 すみれ会

活動の概要：高齢者対象の食事会  
活動日時：第2金曜日 11:30～14:00  
活動対象者：今宿南町内会会員  
70歳以上のひとり暮らしの方  
75歳以上で高齢者のみ世帯  
参加費：300円／回



### ※ご注意

掲載しました情報については開催日時・会費が変更となる場合があるので、見学・参加希望の方はケアプラザまでご連絡ください。

# 地域の買い物支援

自分で商品を選ぶ買い物の楽しさは、いくつになっても変わらないものです。そして、単に買い物だけでなく、人との交流が広がり、笑顔あふれるにぎやかな場になっています。

お買い物支援！

お互い様の見守りに…

ご近所同士や店員さんとの交流に!!

外出の機会に

孤独の解消に

## あってうれしい!! 今宿地区の移動販売マップ

今宿西町 398-7  
毎週水曜日 11:40~12:00  
【相鉄ローゼン白根店】

今宿西町

今宿西地区ケアプラザ

県営今宿団地プレイロット  
毎週月曜日 14:30~14:50  
【イオンフードスタイル鴨居店】

市立今宿南小学校

今宿南町

県営今宿団地集会所

今宿南町内会館▲

◎今宿西町・今宿東町お住まいの方  
ユーコープ白根店無料買い物送迎サービス(個人契約)  
(連絡先: ユーコープ白根店 045-954-1264)

◎今宿南町にお住まいの方  
イトーヨーカドー若葉台店とくし丸訪問販売(個人契約)  
※場所によっては、立地・道路の広さ・傾斜によりご希望に添えない場合があります  
(連絡先: イトーヨーカドー若葉台店 045-922-2211)

市営今宿ハイツ自治会 4号棟前  
毎週火曜日 10:20~10:40  
【相鉄ローゼン白根店】

市営今宿ハイツ自治会 1号棟前  
毎週土曜日 10:20~10:40  
【相鉄ローゼン白根店】

市立今宿中学校

市立今宿小学校

今宿東町

丸山自治会館

今宿東町第一公園  
毎週月曜日 15:50~16:10  
【イオンフードスタイル鴨居店】

丸山自治会館前

毎週月曜日 15:10~15:30  
【イオンフードスタイル鴨居店】



協賛店募集中!

旭区徘徊 SOS ネットワークシステム(高齢者の検索)  
安心・安全・あさひの仲間キャラクター「ほっとちゃん」です。