

桂台ケアプラザだより

2025年
7月号

発行日 / 令和7年7月1日

発行責任者 / 勝呂 朋子

編集・発行 / 横浜市桂台地域ケアプラザ

お問い合わせ先 / 045-897-1111(代)

熱中症に注意が必要な季節になってきました。室温を確認しながら、エアコン等を使うようにしましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です！桂台地域ケアプラザの入口（コミュニティコーナー）では涼み処が7/1から開始します！麦茶をご用意していますので、ぜひお寄りください。

イベントのお知らせ

下記の講座についてのお申し込みやお問い合わせは、
桂台地域ケアプラザ（☎045-897-1111）にご連絡ください。

MOTOYOGA ヨガ無料体験会

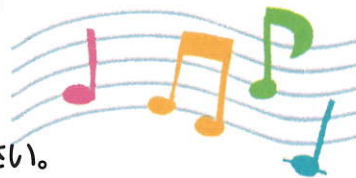
桂台地域ケアプラザや上郷矢沢コミュニティハウスで行っているMOTOYOGAさんの無料体験会です。詳細は中面をご覧ください。ヨガで100歳まで動ける身体をつくっていきましょう！

日時：令和7年8月7日（木）10時～11時 場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
定員：15名（定員次第、〆切） 講師：本橋 智恵氏
持ち物：ヨガマット（貸し出しもあります）、飲み物、タオル
申込み：桂台地域ケアプラザ ☎045-897-1111

にこりんく共催 親子で音遊び！
～簡単な楽器を作って、親子で遊びましょう～

ぜひパパも
一緒にどうぞ！

日時：令和7年8月30日（土）10時半～11時半（受付 10：15～）
場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
対象：0歳～未就学児とその保護者10組（定員次第、〆切）
持ち物：飲み物、マスク
申込み：8/16（土）～にこりんくへ電話または来館にてお申し込みください。
☎045-898-1615（火～土曜日10時～16時）



おもちゃ文庫「ぽこ」夏休みについて

令和7年7月19日（土）～8月26日（火）は閉庫となりますが、一部の日にちでは夏季ぽことして開庫しています。日によりますが、ベランダで水遊びができるかも？

日時：表記の日程の10時～12時 【7/23（水）、29（火）、30（水）】
【8/5（火）、6（水）、20（水）、26（火）】

場所：おもちゃ文庫「ぽこ」（桂台地域ケアプラザ内） ※申し込み不要

フードドライブにご協力お願いいたします！

家庭で眠っている食品を持ち寄り、それを必要とする家庭などに寄付する活動です。ご自宅の食品の在庫と期限を確認し、自分で消費しきれない食品は早めにフードドライブに寄付するなど、食品ロスの削減にもつながります。

桂台地域ケアプラザでも令和7年7月15日～7月23日まで食品の受付を行います。この期間にケアプラザに集まった食品は7月26日に栄区社会福祉協議会で開催される「フードパントリー」で配布します。食べ物を通じたあたたかなつながりづくりにご協力いただけませんか？

★受付できる食品は、賞味期限が2か月以上残っている、未開封で常温保存可能なもの（例えば、お米・パスタ・そうめん・缶詰・レトルト食品・インスタント食品・お菓子など）です。





これから夏本番！無理なく体力づくりしていくために、ヨガにチャレンジしてみるのはいかがでしょうか？ ご興味のある方は、桂台地域ケアプラザ（☎045-897-1111）にご連絡ください。

MOTOYOGA(ヨガ教室) 参加者募集中！

ビギナーとアドバンスコースにわかれていて、初めてでも気軽に楽しめるヨガ教室です。

ヨガで100歳まで動ける身体を一緒に築いていきませんか？
育児に奮闘中の方、運動が久しぶりな方、フレイル予防がしたいシニアの方、皆さま大歓迎！足腰中心にアプローチします。

開催日・場所：第1・3木曜日 桂台地域ケアプラザ
第2・4木曜日 矢沢コミュニティハウス

※日にちは変更になることがあります。

時間：9：30～10：30 ビギナーコース（初心者）

10：45～11：45 アドバンスコース

参加費：500円/1回（レッスン当日にお支払い）

持ち物：ヨガマット、厚手のバスタオル、飲み物

※床からの立ち上がりができる方なら、どなたでもOK
素足になれる恰好か5本指ソックスでお越しください。



特に初心者の方を募集中！
身体が硬くて
自信がない方も大丈夫！

★初めての方も参加しやすい！ヨガ無料体験会★

日時：令和7年8月7日（木）10：00～11：00

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：本橋 智恵氏

持ち物：ヨガマット（貸し出し有）、飲み物、バスタオル

★ご興味のある方は、桂台地域ケアプラザにご連絡ください。

桂台地域ケアプラザ ☎045-897-1111



ヨガ ラートリー(ナイトヨガ教室)～あとは寝るだけヨガ～ 参加者募集中！



ヨガの深い呼吸と全身をほぐす動きで自律神経を整えましょう。
リラックスでき、体の疲れがリセットされますよ！
ぐっすり眠るためのナイトヨガです。初心者大歓迎！

開催日：毎月第4木曜日 19：00～20：00

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

参加費：500円/1回

持ち物：ヨガマット（貸し出し有）、飲み物、バスタオル

★涼み処をご利用ください！

桂台地域ケアプラザの入り口に麦茶をご用意しています。ケアプラザご利用の前後やお散歩や買い物の途中にぜひお寄りください。

この夏はかなり厳しい暑さになると予想されています。熱中症予防のために、「クールシェアスポット」として桂台地域ケアプラザをご活用ください。

実施期間：日曜日を除く9時～17時
(令和7年7月1日～9月30日まで)



ご自由に麦茶をどうぞ！（無料）
熱中症対策のパンフレット等も
置いてあります。



※写真は昨年の様子



写真にあるコミュニティコーナーと
径のパン屋さんのところまでは
そのまま土足で入ることができます！

最

近

の

桂

台

テ

ィ

ボランティアの皆さま
ありがとうございます！



ハンギングバスケット作り



スペシャルディ



桂台地域ケアプラザ

令和7年7月カレンダー

開館時間

■:9:00~18:00

■:9:00~17:00

■:9:00~21:00

日	月	火	水	木	金	土
おもちゃ文庫ぼこ 夏休み 7/19(土)~8/26(火) は閉庫しますが、一部日程で 夏季ぼこを実施します！ 【7/23、7/29、7/30】		1 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	2 昭和歌謡と 唱歌をうたおう (五月会) 10:00~ コミュニティバス ばすっぴー	3 ぶらっとオアシス 14:00~ 木曜サロン 15:00~	4	5
6 桂台カフェ 13:30~	7 スペシャルデイ ベラハーモニー (ハーモニカ演奏) 14:00~ ひまわり 13:00~	8 桂台げんき食堂 15:00~18:30	9 スリーA スマイルの会 10:00~	10 ゴールデンボッチャ 13:30~	11 ふくろうカフェ 14:00~	12 医療相談 14:00~
13 休館日	14 ひまわり 13:00~	15	16 NFの会 11:00~ 桂台スロー ショッピング	17	18 PWクラブ桂台 9:30~ スペシャルデイ エルバ(ハンドベル) 14:00~	19 スペシャルデイ 桂台ジョイフル ボックス (ゴスペル) 14:00~
フードドライブ受け取り期間		フードドライブ受け取り期間				
20	21	22	23 スリーA スマイルの会 10:00~ 夏季 ぼこ	24 ゴールデンボッチャ 13:30~ ヨガラートリー 19:00~	25 いきいき 美容教室 10:00~	26 包括 看護師のお話 10:00~ 医療相談 14:00~
27	28	29 夏季 ぼこ 桂台げんき食堂 夏休みスペシャル	30 夏季 ぼこ	31		

桂台スローショッピング…もの忘れや筋力低下などで外出が不安になってきた方がボランティアと一緒にゆっくり買い物を楽しめる取り組みです。ボランティア募集中！

コミュニティバス「ばすっぴー」…湘南桂台自治会が実施しているセンターゾーン（商店や銀行ATMがある）と湘南桂台周辺を運行するコミュニティバスです。どなたでも乗ることができます。



◀桂台スローショッピングの詳細や「ばすっぴー」の時刻表などは左記コードからヨコハマ地域活動サービス検索ナビをひらき、キーワード検索をしてください。

NFの会…第1日曜日に認知症の方と家族の会（桂台カフェ）、奇数月第3水曜日に認知症家族の会を実施しています。はじめての参加も大歓迎。事前にお問い合わせください。

※各イベント等にご興味のある方は事前にご連絡・お申込み下さい。（☎045-897-1111）
また、直前で日程等が変更になる場合がございますので、ご了承ください。