

# 桂台ケアプラザだより

2026年  
5月号

発行日 / 令和8年5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)

「フレイル」という言葉を知っていますか？人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル（虚弱）」と呼びます。

「最近、痩せてきたかも」「前よりも疲れやすくなった気がする」「外出するのがおっくうな時がある」と気になる方は、ケアプラザの講座に参加してみるところからはじめてみませんか？

## ★開館時間変更のお知らせ★

桂台地域ケアプラザの開館時間に変更になりました。毎週木曜日、第2火曜日は21時まで開館しております。日曜日・祝日は17時まで、それ以外は18時まで開館です。第2日曜日は休館日です。夜間の貸館利用を希望される方はご相談ください。詳細は裏面カレンダーをご覧ください。

## イベントのおしらせ

※下記のイベントについてのお申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。  
※来館時はスリッパ等、上ばきのご持参にご協力ください。

### 桂台健康講座「腸から始める健康づくり」

木村内科・胃腸内科の木村先生のお話を聞ける貴重な機会ですので、ぜひお越しください。

日時：令和8年6月18日（木）15：00～16：00

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：木村 貴純 氏（木村内科・胃腸内科 院長） 定員：40名程度（定員になり次第〆切）

### ポールウォーキング講座（PWクラブ桂台共催）

経験者も初めての方も一緒にポールウォーキングで一緒に歩きませんか？先生から正しい歩き方や、自宅でもできるストレッチを教えてくださいることができます！

日時：令和8年6月5日（金）10：00～12：00

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：橋 文恵 氏 定員：20名（定員になり次第〆切）

持ち物：上履き、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、ポール（貸し出し有）

※天気が良ければ、外を歩きます。両手のあく格好でお越しください。



### 口腔機能講座「オーラルフレイル～安全に「食べる」のためにできること～」 ＋健康測定会

全身のフレイルにもかわりが深いと言われるオーラルフレイルを予防するために、一緒にお話を聞いてみませんか。講座の終了後には、保健活動推進員さんにご協力頂いて、健康測定会も実施します。

日時：令和8年6月5日（金）13：30～14：30

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：斎藤 華奈子 氏（あうる訪問看護ステーション 言語聴覚士）

定員：30名程度（定員になり次第〆切）

## 医療相談（協力医：鹿野先生）

桂台地域ケアプラザの協力医である進藤医院の鹿野先生に健康に関する相談ができます。健康診断の結果を持って相談したり、受診するほどではないけど気になることなど、先生に相談ができる貴重な機会です。ぜひご利用ください。

日時：毎月2回、土曜日 14:00～15:00（1回30分、予約制）

場所：桂台地域ケアプラザ 相談室

申込み方法：来館または電話 ☎045-897-1111

### ★2026年5月の医療相談の日程★

5/16（土）、5/30（土）

※それ以降は、毎月、桂台ケアプラザだよりのカレンダーに記載しますので、ご覧ください。

## 横浜市健康診査をご存知ですか？

生活習慣病の早期発見のために、定期的に健診を受けることが重要とされています。後期高齢者医療保険に加入している75歳以上の方等に対して、横浜市では、無料の横浜市健康診査があります。

### ★どうやったら受けられるの？

毎年度内に1回（毎年4月～翌年3月まで）、受けることができます。近くの医療機関や主治医に相談してみましょう。

### ★どんな検査があるの？

問診、身長・体重・BMI、血圧、血液検査（脂質、血糖、肝機能、腎機能・尿酸）などです。

詳しくは、「横浜市健康診査」で検索してみてください！

横浜市健康診査



横浜市けんしん専用ダイヤルもあります。

受付時間 8:30～17:15（日曜・祝日・年末年始を除く）

TEL 045-664-2606

最

近

の

桂

台

テ

イ



バイキングランチ

みんなで運動レクも盛り上がります！



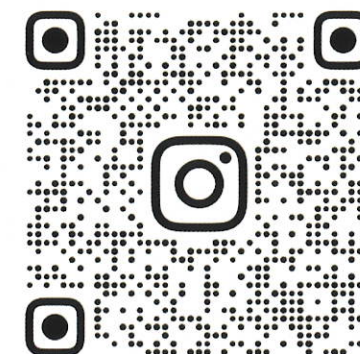
運動レク



フラダンス

月に2～3回の  
スペシャルデイ

桂台地域ケアプラザの  
デイサービスの様子や  
最新情報などは  
インスタグラムでも  
ご紹介しています！



KATURADAICP



見学ご希望の方は  
お気軽にご相談ください！

# 桂台地域ケアプラザ

## 令和8年5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                    |
|---|--|---|---|--|---|----------------------|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>桂台スペシャルデイ</b> ※申し込み不要。いずれも場所は1階ダイルーム。<br/>                     5/11(月) 14:00~ エルシエロ…folklore (アンデス音楽)<br/>                     5/20(水) 14:00~ トリル…リコーダー演奏<br/>                     5/25(月) 14:00~ イオフラスタジオ本郷台…フラダンス</p> </div> |  |   |   |  | 1   | 2                    |
| 3<br>桂台カフェ<br>13:30~  | 4  | 5   | 6<br>五月会<br>(昭和歌謡と<br>おしゃべり)<br>10:00~              | 7<br>ぶらっとオアシス<br>14:00~<br>木曜サロン<br>15:00~ | 8   | 9                    |
| 10<br>休館日   | 11<br>ひまわり<br>(ふまねっと)<br>13:00~<br>スペシャルデイ<br>14:00~ | 12<br>桂台げんき食堂<br>15:00~18:30<br>桂台げんき食堂<br>学習室<br>15:00~17:00 | 13<br>スリーA<br>スマイルの会<br>10:00~<br>コミュニティバス<br>ばすっぴー | 14<br>ゴールデン<br>ボッチャ<br>13:30~              | 15<br>PWクラブ<br>桂台(ポール<br>ウォーキング)<br>9:30~ | 16<br>医療相談<br>14:00~ |
| 17  | 18<br>ひまわり<br>(ふまねっと)<br>13:00~                      | 19  | 20<br>桂台スロー<br>ショッピング<br>スペシャルデイ<br>14:00~          | 21<br>桂台健康講座<br>14:00~<br>ナイトヨガ<br>19:00~  | 22  | 23                   |
| 24  | 25<br>スペシャルデイ<br>14:00~                              | 26  | 27<br>スリーA<br>スマイルの会<br>10:00~                      | 28<br>ゴールデン<br>ボッチャ<br>13:30~              | 29  | 30<br>医療相談<br>14:00~ |
| 31  |  |   |   |  |   |                      |

コミュニティバス「ばすっぴー」…湘南桂台自治会が中心となって実施しているセンターゾーン(商店や銀行ATMがある)と桂台周辺エリアを周回するコミュニティバスです。ライフコートさかえの協力を受けています。5/20は第5便が20分遅れになりますので、ご注意ください。時刻表などは左記から、ご覧ください。



検索ナビをひらいたら、「ばすっぴー」でキーワード検索!

医療相談…協力医である進藤医院の鹿野先生に健康等の相談ができます。各日2組限定(事前予約制)

※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。