

「いきいき情報シート」(地域活動の情報リスト)

地域活動の情報を集めました！

活動に参加して、笑って、動いて健康長寿を目指そう！

あなたのまちの情報がのってるよ！



本郷中央地区支えあい連絡会
高齢社会部会が作ったよ！
二次元コードを読み取ってみてね！

栄区 いたち川マスコット
タッチーくん

QRコードの読み取りが難しい方へ

「いきいき情報シート」は本郷台駅前地域ケアプラザや
桂台地域ケアプラザ、自治会館などにも置いてあるよ！

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 高齢社会部作成)

(令和7年8月現在)

- ①作成における視点
フレイル予防のために必要な「運動」・「栄養」・「口腔」・「社会参加」
- ②いきいき情報シートの目的と活用
地域の高齢者を中心とした活動の紹介と交流の機会が増やせます。



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>

※注意事項

内容・場所・日時等が変更になることがあります。各町内会自治会にお問い合わせください。
「いきいき情報シート」は、栄区社会福祉協議会のホームページから閲覧できます。
「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」からは、横浜市内の地域活動を検索することができます。
それぞれの二次元コードをご利用ください。

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ



<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/fukushi-kaigo/care-system/chikkinav.html>

区分	番号	活動種別	活動内容	活動場所	参加費	活動日時	回数	対象	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		
	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	申し込みが必要な 場合有	
フローラ桂台 自治会	3	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		
	4	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		
	5	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		
	6	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		
	7	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		
	8	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		
	朝日平和台 自治会	9	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	
		10	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)
11		マージャンクラブ	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	経験者	
12		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		
13		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	14	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	無	有	当該自治会員のみ		
	15	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		
	16	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		
	17	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		
	18	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		
	19	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		
	20	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		
公田団地 自治会	21	けやきサロン	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30分～15時30分	無	有	当該自治会員のみ	要申込	
	22	カラオケ	カラオケ	公田団地集会所	可	第1・3火曜日 13時30分～16時30分	無	有	どなたも可		
	23	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～ 雨天中止	無	無	どなたも可	申込なしで参加可	
	24	モルック	モルック	グラウンド、公田団地集会所	可	第1・3木曜日 13時30分～15時30分	無	無	どなたも可	申込なしで参加可	
	25	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	申込なしで参加可	
	26	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	27	つくも会 いきいきサロン	うた、脳トレ、体操、イベント等	公田ハイツ集会所	可	第2月曜日 10:00～12:00	無	無	当該自治会員のみ		
	28	つくも会 定例会	おしゃべり	公田ハイツ集会所	可	第1木曜日 10:00～12:00	無	無			
	29	つくも会 手芸	手芸	公田ハイツ集会所	可	第4金曜日 13時～15時	無	無			
	30	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	つくも会加入者のみ		
	31	つくも会 ポッチャ	ポッチャ	公田ハイツ集会所	可	第4月曜日 10:00～14:00	無	無			
	32	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			
	33	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	無	無	どなたも可		

区分	番号	活動団体名	活動内容	活動場所	備考	活動日時	会費	会費	参加費	備考
湘南ハイツ 自治会	34	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		
	35	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		
	36	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		
	37	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	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)	一時中止
	38	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		
	39	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		
	40	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		一時中止
	41	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	当該自治会員のみのみ	会員満席
桂公田町会	42	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 町内会会員のみのみ	
	43	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	どなたも可	
桂台自治会	44	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	
	45	桂台ゴルフクラブ	ゴルフコンパ(うち2回は会員のみコンパ、あとの2 回は自治会員なら参加可能なオープンコンパ)	ゴルフ場	不可	年4回	有	有	当該自治会員のみのみ	ご夫婦で入会 の場合、年会 費1人分免除
	46	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	
	47	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	
	48	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	
	49	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	50	桂山クラブ ゴルフの集い	ゴルフ サークルコンパ	ゴルフ場	不可	第2・4月曜日 ～10時 随時ゴルフ場でコンパ	無	有		
	51	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	月1回	無	有		
	52	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～17時	無	有		
	53	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		
	54	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		
	55	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		
	56	桂山クラブ トークング	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		
	57	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	13時30分～15時	無	有		
	58	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		
	59	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	月2回	無	有		
	60	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	月1回	無	有		
	61	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		
	62	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		
	63	ポッチャの会	試合形式でポッチャの練習	桂台地域ケアプラザ1階 多目的ホール	可	第4木曜日 13時30分～17時	無	有		
	64	五月会	昭和歌謡とおしゃべり	桂台地域ケアプラザ2階 多目的ホール	可	第1水曜日 10時～12時	無	有	どなたも可	申込なしで参加可
	65	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	
	66	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	申込なしで参加可
	67	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	
	68	ぶらっとオアシス	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
	桂台地域 ケアプラザ	69	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～11時半	無	無	どなたも可
70		PWクラブ桂台	2本のボ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	