

桂台ケアプラザだより

2026年
8月号

発行日 / 令和8年8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)

桂台地域ケアプラザのInstagramが500フォロワー突破です！いつもありがとうございます。

イベントのお知らせ

※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の上ばきのご持参にご協力ください。

いきいきスマホサロン 「スマホゲームにチャレンジ」

スマホを使って、簡単なゲームをみんなで遊みましょう。二次元コードの読み取り方も学べます。

日時：令和8年8月24日（月）

14時～15時

場所：桂台地域ケアプラザ

定員：15名（定員になり次第〆切）

持ち物：ご自身のスマートフォン

よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

シニアボランティアポイントを利用して、ボランティアをはじめませんか。まずはお気軽にどうぞ！

日時：令和8年9月15日（火）13時半～16時

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象者：満65歳以上

持ち物：横浜市の介護保険被保険者証、筆記用具、
A4の資料が入るサイズのバッグ

※詳細は中面に記載しています。ご覧ください。

眠りの質を整える夜ヨガ ～自分のカラダをいたわる優しい時間～

呼吸法を中心としたヨガです。

日時：令和8年8月27日（木）19時～20時

場所：桂台地域ケアプラザ

定員：20名（定員になり次第〆切）

講師：本橋 智恵氏

参加費：500円

持ち物：飲み物、バスタオル、マット

※マットは貸し出し用あります。

花かご de いきいき美容教室

いつまでも、元気に、楽しく、美しく！スキンケアやメイクアップの実習もあります。お化粧品をして、楽しくおでかけしましょう！

日時：令和8年9月7日（月）

10時～11時半

場所：花かご（桂台東1-1）

定員：18名（定員になり次第〆切）

※詳細は中面に記載しています。ご覧ください。

筋トレ体操体験講座

筋トレ体操を体験してみませんか。より効果的に運動するために、筋肉のことも学べます。

日時：令和8年9月16日（水）15時～16時半

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：福田 稔氏（筋トレ水曜会、転倒予防士）

定員：10名程度（定員になり次第〆切）

持ち物：運動靴、飲み物、筆記用具

“わからない”を“あんしん”に変える 介護者教室 「介護保険の基本」

日時：令和8年9月18日（金）

14時～15時

場所：桂台地域ケアプラザ

2階 多目的ホール

対象：家族介護をしている方

これから介護が心配な方

定員：30名程度（定員になり次第〆切）

演劇×講演で知る！認知症に寄り添う地域のカタチ

劇団ジーバジーバの皆さんと講師の先生によるお話しの2本立てです。誰もが笑顔になれる地域を目指して、楽しく、気軽に、「認知症」について知ることができるイベントです。

日時：令和8年9月23日（水）13時半～15時

場所：朋ホール（桂台地域ケアプラザ隣、桂台中4-7）

定員：80名

※電話または右記の二次元コードからお申込みできます。



活動紹介・メンバー募集

筋トレ水曜会

「高齢者の体づくり」を念頭に、認知症予防体操（本山式筋トレ）と転倒予防体操をベースにお口の体操やハマトレなどを入れ替え種目にしたプログラムで活動しています。体操を通じて筋肉や体のこともたくさん勉強しています。

日時：毎週水曜日 15:00～16:30

場所：桂台地域ケアプラザ、中野地域ケアプラザ

年会費：1,200円



「筋トレ体操体験講座」

日時：令和8年9月16日（水）15時～16時半

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

持ち物：運動靴、飲み物、筆記用具

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎ 045-897-1111

今年を皆さんの
「筋トレ元年」にしませんか！



ご興味のある方は、体験講座を実施しますので、ぜひご参加ください。

花かごに行ってみよう！

花かごは桂台東にある地域の皆さんの居場所です。横浜市サービス・活動B等補助事業の補助を受けた活動です。要支援者等の方が介護予防のプログラムに参加できます。その他にも、体操、手芸、お菓子作り、お抹茶、どなたでも参加できる活動がたくさんあります！詳しいチラシや活動カレンダーは、桂台地域ケアプラザにも配架しています。ぜひ立ち寄ってみてくださいね。今回は花かごさんと一緒に、美容教室を企画してみましたので、ぜひこちらもご参加ください。

花かごの場所は
こちらから！→



花かご de いきいき美容教室

いつまでも、元気に、楽しく、美しく！
スキンケアやメイクアップの実習もあります。
お化粧をして、楽しくお出かけしましょう！

日時：令和8年9月7日（月）

10時～11時半

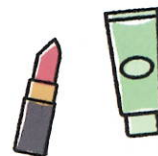
場所：花かご（桂台東1-1）

定員：18名（定員になり次第〆切）

★講座内容★

自分自身で身だしなみを整えられる
簡単な美容法を実習します。男性もOK！

- ①軽いストレッチ
- ②簡単スキンケア
- ③いきいきメイクアップ
- ④仕上げ



※メイクをして来ていただいてもOKですが、
講座の中でメイクを落とします。

※講座で使用する物品はご用意しますが、
敏感肌等でご不安な方は使い慣れた
化粧品をお持ちください。

活動紹介・メンバー募集

さくら会

先生に教わりながら、折り紙で三角のパーツを折り、ブロックのように組み立て、立体的な作品を作っています。楽しく作っていますので、ご興味のある方は、ご紹介いたしますので、桂台地域ケアプラザにご連絡ください。☎ 045-897-1111

日時：原則、第3火曜日 10:00～12:00

場所：桂台地域ケアプラザ

講師：黒田 光子氏

参加費：500円/1回

持ち物：筆記用具、折り紙、ものさし、木工用ボンド、
つまようじ、小皿、はさみ



よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

よこはまシニアボランティアポイントとは、対象となるボランティア活動を行うことでポイントがたまり、寄附または換金することができる仕組みです。

この研修をきっかけに、ボランティアをはじめてみませんか？
どのようなボランティアがあるのか、自分にできることがあるのかわからなくても大丈夫です。得意を生かせる、自分に合ったボランティアが見つかるかもしれません。

皆さんのちょっとしたお手伝いを待ち望んでいる方がいらっしゃいます。ぜひご参加ください。

日時：令和8年9月15日（火）

13:30～16:00（受付13:00～）

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象者：満65歳以上（横浜市の介護保険被保険者証をお持ちの方）

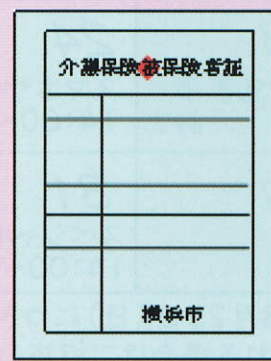
持ち物：横浜市の介護保険被保険者証（65歳になった時に送られてくる水色の保険証）

筆記用具、A4の資料が入るサイズのバッグ、飲み物、マスク、スリッパ

申込み：電話または窓口まで ☎ 045-897-1111

※介護保険被保険者証が無いと登録ができません。

紛失された場合は、栄区役所 保険年金課（045-894-8425）にお問合せください。



桂台地域ケアプラザ

令和8年8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
桂台スペシャルデイ ※いずれも時間は14:00～。場所は1階デイルーム ※申し込み不要。受付にお声掛けください。 8/1(土) フェアリーズ…ジャンベ 8/14(金) マジシャンズムツアイ…マジック 8/17(月) ウクレレ翠…ウクレレ&フラダンス 8/31(月) PIAタンゴ…バンドネオン演奏						1 スペシャルデイ 14:00～
2 桂台カフェ 13:30～	3 ひまわり (ふまねっと) 13:00～	4 夏季 ぽこ	5 夏季 ぽこ 五月会 (昭和歌謡と おしゃべり) 10:00～ コミュニティバス ばすっぴー	6 夏季 ぽこ ヨガ体験会 木曜サロン 15:00～	7	8 医療相談 14:00～
9 休館日	10	11	12 スリーA スマイルの会 10:00～	13 ゴールデン ボッチャ 13:30～	14 スペシャルデイ 14:00～	15 あおぞら会 14:00～
16	17 ひまわり (ふまねっと) 13:00～ スペシャルデイ 14:00～	18	19 夏季 ぽこ 子どもマドレーヌ 作り教室 10:30～	20	21	22 医療相談 14:00～
23 ※注意事項 あり	24 スマホサロン 14:00～	25 夏季 ぽこ	26 夏季 ぽこ スリーA スマイルの会 10:00～	27 ゴールデン ボッチャ 13:30～ 眠りの質を 整える夜ヨガ 19:00～	28	29
30	31 スペシャルデイ 14:00～					

※8月23日(日)につきましては、設備工事の関係で電気・水道が止まる時間がございます。ご利用を希望される場合はご相談ください。

おもちゃ文庫「ぽこ」……親子で遊べる居場所です。毎週月・火・木・金曜日は10時～13時、水曜日は10時～12時。祝日はお休み。7/21～8/26は夏休みです。夏季ぽこ実施日は10時～12時であいています。予約不要で遊べます。

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。