

桂台ケアプラザだより

2026年
9月号

発行日 / 令和8年9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)

今後、貸館利用の予約方法が変わります。従来の来館での申し込みから、スマホまたはパソコンからの申し込みとなります。桂台地域ケアプラザでは、貸館利用団体の皆さまに11月以降、説明会を実施予定です。詳細は、各団体の皆さまにお知らせさせていただきます。

また、令和8年10月から、地域包括支援センターの相談時間が下記の通り、変更になります。窓口相談は月～土曜日となり、時間外の相談電話（☎045-897-1112）は自動的にコールセンターに転送されます。ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

令和8年
10月から⇒
変更

月～土曜日	9:00～17:00	窓口・電話相談（地域ケアプラザ）
	17:00～翌朝9:00	電話相談（コールセンター）
日・祝日	9:00～翌朝9:00	電話相談（コールセンター）

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。

「わからない」を「あんしん」に変える介護者教室 ～施設入所について～
特別養護老人ホームや老人保健施設、サービス付き高齢者住宅など、話を聞いてみましょう。

日時：令和8年10月15日（木）14:00～15:00

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：井上 真規栄 氏（高齢者施設・住まいの相談センター） 定員：30名程度

栄区食生活等改善推進員会（ヘルスメイト）主催講座 元気印の食生活！まんべんなく、しっかり食べよう

フレイル予防のためのバランスの良い食事のポイントを学べます。試食と簡単レシピ付き！

日時：令和8年10月16日（金）14:00～15:30

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員：30名程度

シニア健康づくり教室

いつまでも元気に歩いて出かけられるための、ヒントを学びませんか？

日時：令和8年10月19日、26日（月）14:00～15:00

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール 講師：富田 徹哉 氏（横浜市スポーツ協会）

定員：18名 持ち物：飲み物、室内用運動靴、タオル

※健康チェックを実施するため、15分前までにお越しください。

第16回 愛 ひかりフェスタ～楽しいこといっぱい！W40周年～

年に1回の訪問の家のおまつりです。食べ物や雑貨販売、楽しいプログラム盛りだくさん。栄区と訪問の家の40周年をお祝いしながら、一緒に楽しみましょう。

日時：令和8年10月24日（土）10:30～14:00

場所：朋・桂台地域ケアプラザ前の駐車場

※雨天決行、荒天中止

第4回桂台健康講座「高齢者に多い腰の病気～予防と対策～」

日時：令和8年10月29日（木）14:00～15:00

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：小川 恭一 氏（小川整形外科リハビリテーションクリニック） 定員：40名程度

楽しく！知る！

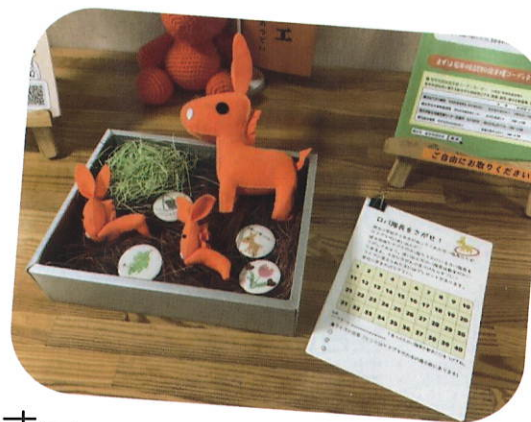
ロバ隊長をさがせゲーム
&
認知症啓発コーナー

どなたでも
参加OK！

9月はアルツハイマー月間です。それにちなみ、
認知症に関する啓発イベントを実施します！

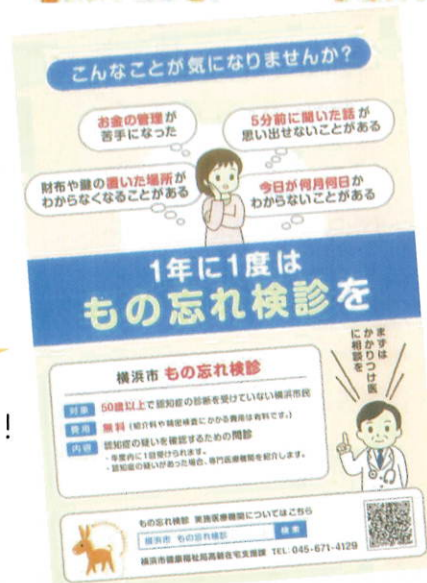
- ◇開催場所
桂台地域ケアプラザ 1階 ろうか
- ◇開催期間
9/1（火）～9/30（水）の開館時間内
- ◇持ち物 うわばきやスリッパ

ロバ隊長をさがせゲームとは、館内に隠れている
ロバのぬりえ（桂台小学校2年生がぬってくれました）
をさがすゲームです。ロバ隊長を見つけてくださ
った方にはプレゼントも！



昨年の認知症普及啓発コーナー

認知症の介護や予防などに関するパンフレットも
たくさんご用意しています！



認知症について
お気軽に
ご相談ください！

参加者募集中です！認知症は他人事ではありません。演劇を通じて、わかりやすく
認知症についてお伝えします。お気軽にご参加ください。

認知症の本人も地域の方も笑顔になれるヒントが見つかる！

演劇×講演で知る！ 認知症に寄り添う 地域のカタチ



参加
無料

日時：2026年9月23日（水）
13：30～15：00 ※13：00開場
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

演劇で知る
家族の気持ち・本人の気持ち

劇団ジーバジーバ
「てんやわんやの
一丁目一番地」
～認知症に寄り添って～
（脚本演出 木暮寿子）

今日から使える
コミュニケーションのコツ

講演
井上義臣氏
・医療法人 活人会
高齢者グループホーム
横浜ゆうゆう 管理者
・神奈川県オレンジチューター



◆お申込み
電話または下記の二次元コードからどうぞ
横浜市桂台地域ケアプラザ
☎045-897-1111



桂台地域ケアプラザ

令和8年9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
		1 桂台げんき食堂 学習室 15:00～17:00	2 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	3 ふらっとオアシス 14:00～ 木曜サロン 15:00～	4 ふくろうカフェ 14:00～	5 医療相談 14:00～
6 桂台カフェ 13:30～	7 ひまわり (ふまねっと) 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～ スペシャルデイ 14:00～	10 ゴールデン ボッチャ 13:30～	11	12
13 休館日	14 ひまわり (ふまねっと) 13:00～	15 シニア ボランティア ポイント 登録研修会 13:30～	16 筋トレ体操 体験講座 15:00～ 桂台スロー ショッピング NFの会 11:00～	17	18 PWクラブ 桂台(ポール ウォーキング) 9:30～ 介護者教室 14:00～ スペシャルデイ 14:00～	19 医療相談 14:00～
20	21	22	23 スリーA スマイルの会 10:00～ 演劇×講演 13:30～	24 ゴールデン ボッチャ 13:30～ ナイトヨガ 19:00～	25	26
27 本郷中央地区 こどもフェス	28	29	30	※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。直前で変更になる場合もございます。 ☎045-897-1111		

桂台スペシャルデイ ※いずれも時間は14時～。場所は1階デイルーム※申込み不要。受付にお声掛けください。
9/9(水) 紙芝居一座さかえ…紙芝居
9/18(金) 手話ダンスつくし…手話ダンス

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。9/23は祝日のため、お休みです。9/16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、
湘南桂台自治
会のHPから

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)