

桂台ケアプラザだより

2026年
7月号

発行日 / 令和8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)

桂台地域ケアプラザでは涼み処を開催中です。どなたでも、気軽にお立ち寄りくださいね！

★おもちゃ文庫「ぽこ」★（桂台地域ケアプラザ内）

おもちゃ文庫「ぽこ」は未就園児と保護者の方の居場所です。下記の通り、夏休み期間は閉庫になりますので、ご了承ください。「夏季ぽこ」として開いている日もありますので、暑い夏、涼しい室内の遊び場として、ぜひお越しください。水遊びができる日もあります。※予約不要

通常期間の開庫日：月・火・木・金曜日（祝日除く）10：00～13：00

水曜日（祝日除く）10：00～12：00

夏休み期間：7/21（火）～8/26（水）※夏季ぽこ以外は閉庫しています。

夏季ぽこの開庫日：7/22（水）、23（木）、28（火）、29（水）10：00～12：00

8/4（火）、5（水）、6（木）、19（水）、25（火）、26（水）

※水遊びをするお子さんは、着替え・バスタオル・ビニール袋をご持参ください。

※オムツのお子さんは、水遊び用オムツまたは新しいオムツをご持参ください。



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。

ヨガ無料体験会

～夏のふわっと不調！自律神経を整えましょう～

ヨガで体を整え、暑い夏を乗り切りましょう！未経験の方、体を動かすことに自信がないという方も、床からの立ち座りができれば大丈夫です。ぜひご参加ください。

日時：令和8年8月6日（木）9：30～10：30

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（MOTOYOGA）

定員：20名程度（定員になり次第〆切）

持ち物：バスタオル、飲み物、ヨガマット（レンタルもあります）

ヨガ教室MOTOYOGAは
毎月第1・3木曜日の
午前に実施しています！

子どもマドレーヌづくり教室

桂台地域ケアプラザの入口にあるサポートセンター径「ゆめのパンや」のお仕事体験ができます！いつも売られているマドレーヌと一緒に作ってみませんか。自分で作ったマドレーヌを持ち帰ることができます！

日時：令和8年8月19日（水）10：30～12：30

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール・調理室

講師：サポートセンター径

対象：小学生4～6年生 ※申込み〆切7/29（水）

定員：8名（応募者多数の場合、抽選）

参加費：400円（保険代含む）

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、上履き



←申込みフォーム

お仲間募集！もみっこ体操

花かごという桂台東にある地域の居場所で実施している「もみっこ体操」さんが新しい仲間を募集しています。月に2回、健康寿命を延ばすために、座位を中心とした体操とおしゃべりをしています。ご興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

日時：毎月、第2・4金曜日 13:00～14:30（変更になることもあります）

場所：花かご（桂台東1-1、フローラ桂台・亀井町の集会所のお向かいにある一軒家です。詳しい場所は二次元コードからどうぞ。）

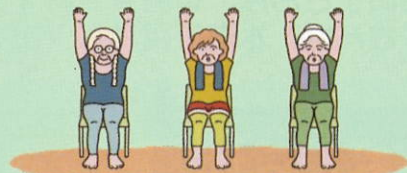
参加費：500円/1回（貸室料・お茶代込み）

お問合せ：桂台地域ケアプラザ 矢澤まで ☎045-897-1111

花かごの場所が
ご不明な方は
桂台ケアプラザに
チラシもあります！



もみっこ体操は、
「自分の身体は自分で守る！」
セルフケア体操です。
初めての方も簡単に参加できます。



最近の桂台デイサービス

どなたでも参加できる
スペシャルデイの企画も
しています！
見学もできますので、
お気軽にご相談ください。



スペシャルデイ
キートン高橋先生の音楽療法



ボランティア懇談会
いつもご協力ありがとうございます！
たくさんのボランティアさんから、
私たちも元気をもらっています。

生活支援コーディネーターをご存知ですか？



生活支援
コーディネーター
矢澤

地域ケアプラザには、様々な職種の職員が働いています。生活支援コーディネーターもその一人です。地域の皆さまとのつながりを大切にしながら、地域課題やニーズを把握し、必要な資源を皆さんと一緒に考えながら創出することが役割のひとつです。住み慣れた地域で、皆さんがいつまでも明るく笑顔で暮らし続けられるように、これからも一緒に考えていければと思います。

地域にでかけることも多いので、ぜひ顔を見かけたら声をかけてくださいね！来所や電話など、お気軽にご相談ください。☎045-897-1111

たとえば、下記のようなご相談をお受けすることが多いです。活動や集まり、助け合いの仕組み、移動販売などをご案内しています。

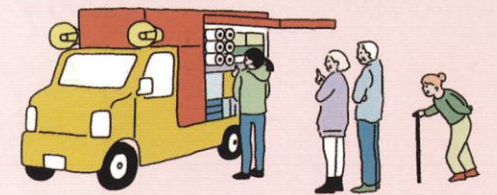
- ◇フレイル予防、介護予防のために、運動や趣味活動がしたい
- ◆地域活動やボランティアに興味がある
- ◇年を重ねて、不安になったりするので、何かの集まりに参加してみたい
- ◆介護保険っていうほどでもないけど、生活の困りごとが増えてきた
- ◇活動に新しい仲間を募集したいので、もっと活動を宣伝したい

「ヨコハマ地域活動サービス検索ナビ」の活用もおすすめです！

「ヨコハマ地域活動サービス検索ナビ」とは、地域の方々が中心となって行うサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困り事をお手伝いする活動の情報などを検索できるウェブサイトです。



横浜 活動ナビ



涼み処 開催中！

麦茶と熱中症に関するチラシなどを置いています。ケアプラザの来所時はもちろん、近くを通りがかった時でも、水分補給にお越しください。また、クールシェアスポットとして、入ってすぐのコミュニティコーナーを開放しています。ここまでは土足のままで入館いただけます。

★涼み処の実施期間

2026年6月15日（月）～9月30日（水）まで
日曜日を除く9時～17時



桂台地域ケアプラザ

令和8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
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。 7/8(水) うさくま…ピアノ・二胡・ハーモニカ演奏 7/17(金) エルバ…ハンドベル演奏 7/25(土) ひだまり…ピアノ・コーラス			1 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 桂台スロー ショッピング	2 ぶらっとオアシス 14:00~ 木曜サロン 15:00~	3	4 医療相談 14:00~
5 桂台カフェ 13:30~	6 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	7 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	8 スリーA スマイルの会 10:00~ スペシャルデイ 14:00~	9 ゴールデン ボッチャ 13:30~	10	11
12 休館日	13 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	14 桂台げんき食堂 15:00~18:30	15 NFの会 11:00~	16 栄養講座 14:00~	17 PWクラブ 桂台(ポール ウォーキング) 9:30~ スペシャルデイ 14:00~	18 医療相談 14:00~
19	20	21	22 夏季 ぽこ スリーA スマイルの会 10:00~	23 夏季 ぽこ ゴールデン ボッチャ 13:30~ ナイトヨガ 19:00~	24	25 スペシャルデイ 14:00~
26	27	28 夏季 ぽこ 桂台げんき食堂 夏休みスペシャル	29 夏季 ぽこ	30	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。7/1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。