

支えあいネットワーク・ハンドブック

上郷西地区

# 地域活動版・運動編

介護予防は地域の運動団体で！



**みんなに届くまちの情報・・・わかりやすく伝えます**

地域で活動している団体の情報をお伝えします。この冊子が、皆様の地域活動を始めのきっかけになれば幸いです。

『あなたもわたしもみんなが主役のまちづくり』  
上郷西地区地域福祉保健計画

<http://katuradai.com/handbook.htm>

(最新版は、ホームページに有ります)

「第2期 栄区地域福祉保健計画」体系イメージ図



上の図は地域の各種団体や住民一人ひとりの支えあいを通して「安心して暮らせるまちをつくる」ために回っているコマです。平成17年から5カ年計画で実施された第1期地域福祉計画が終了。第1期計画を引き継ぎ、新たに平成22年4月から6カ年にわたり実施される第2期地域福祉保健計画がスタートしました。

スローガンは“つながり”です。“地域のつながり”を深めていこうというものです。

上郷西地区の取り組みテーマは、

- ①みんなに届くまちの情報・・・わかりやすく伝えます。
- ②地域交流の拡充、地域デビューのきっかけをつくろう。
- ③災害に備えよう！

の3つでそれぞれのグループに分かれ取り組んでいます。

①みんなに届くまちの情報の第2弾として、『地域活動版・・・運動編』をお届けいたします。

運動することは、健康維持のための基本。運動習慣の取り組みなどを通して仲間づくりや“地域のつながり”が育まれることを目指しています。

栄区では既に「健康横浜21」の趣旨を受けて運動習慣の定着、食生活の改善、禁煙、3つの活動が行われており、このハンドブックには運動に関わる様々なグループを掲載しております。本冊子が有効に活用されることを願っています。



順不同

# 地域活動団体一覧表

名 称	内 容	ページ
青葉会	新舞踊練習を通じ、健康増進、地域とのふれあい	5
あららがま会	太極拳を中心にした体操のグループ	5
アンダンテ	卓球	5
いきいき健康づくり	健康作りを目的にした会	6
犬山卓球部	卓球、目的：健康維持と地域親睦	6
F・D	フォークダンスを通じて健康づくり	6
エメラルド	中・軽度の体操・レクレーションダンス	7
尾月ストレッチ	中・軽度の体操の会	7
大人のクラシックバレエ	体幹を鍛えてしなやかな美しいカラダをつくる	7
桂台いきいき会	体をほぐす体操、声を出してゲームやボール遊び	8
桂台いきいき会	無理のない体操、レクレーション笑う事	8
上郷いきいき会	健康体操、タオル体操、ストレッチ、リズム体操	9
上郷気功の会	健康維持のために気功に取り組み	9
上郷太極拳同好会	楊名時二十四式・八段錦を行う	9
上郷ダンスサークル フラミンゴ	スポーツダンス、社交ダンスの指導	9
上郷ダンスクラブ	初級程度のダンスの練習	10
上之太極拳	介護予防の一環としての体操	10
上之町バトミントン部	バトミントン練習	10
筋トレサークル	筋力トレーニング・体力維持を目的	11
佳幸会	日本舞踊を通じ、地域のボランティア活動	11
ケカイウル	フラダンス	11
健康づくりサポーターズ	体力測定の手伝い、はまちゃん体操・研修・実践	12
健康太極拳 梅花クラス	深い呼吸、転びにくい足腰を目指す	12
元気ハツラツ会	転倒骨折予防教室の、体操を通じて介護予防。	12

地域活動団体一覧表（続き）

名 称	内 容	ページ
サークル・気	ヨガ	13
栄あおば会	民謡踊り（日本の文化は民謡です）	13
栄区ターゲットバードゴルフ協会	ハイキングやターゲットバードゴルフなど	13
栄B・D	スポーツダンス、車いすダンス等ボランティア	14
さくらサークル	自彊術で健康づくり	14
さわやか会	リズムに合わせて歌をうたって体を動かし体操	14
シニア体燥	イスでの全身運動、体操、リズムダンスなど	15
自彊術体操	” 元気に長生き” をモットーに活動	15
翔太極拳（しょうたいきょくけん）	入門太極拳 初級太極拳	15
庄戸太極拳	中高年対象の太極拳サークル	16
湘南桂台シニアふれあい体操	健康体操、転倒予防、筋力アップ体操	16
湘南桂台テニスクラブ	テニスの練習、試合、 コートの維持管理	16
湘南桂台リズム体操同好会	健康維持促進のための地域住民の集まり	17
少林流空手横浜秘龍館	空手	17
鈴木会	卓球	17
雀の会	新舞踊・民謡などを踊り、体を動かし汗をかく	18
太極拳同好会	身体と精神の維持、増進のための太極拳	18
太極拳 百花健	太極拳の練習	18
DUCKS（ダックス）	バスケットボール	19
ダンシングヒロ	健康ダンス	19
チューブ体操	ビデオを見てチューブ体操を行う	19
同心太極拳	中高年の体と精神の維持増進のため、太極拳。	20
富谷リズム体操	ストレッチ体操、筋力体操	20
富谷リズム体操	ストレッチ体操、リズム体操	20
中野さつき会	中・軽度の体操の会	21
西ヶ谷卓球部	卓球	21
野ばら	フォークダンスの練習	21

地域活動団体一覧表（続き）

名 称	内 容	ページ
ハツラツリズム体操	リズムに乗って、筋トレ・ストレッチ体操	22
バランスアップ体操	柔軟体操、手・足・身体を脳トレと併せた運動	22
飛球クラブ	卓球	22
ひまわり	介護予防活動。自力整体、健康ストレッチ体操	23
ピラティス友の会	ヨガ・骨盤レッスンを採り入れたピラティスで	23
ぴんころ会	転倒骨折予防教室のOB会で高齢者の体操	23
フラハーウレイナニクウアイナ	フラダンス、地域に根差した活動を展開	24
富士見ヶ丘いきいき会	柔軟体操で筋力アップ、フォークダンスも	24
フラサークル ピカケ	フラダンスを通じ健康維持、福祉保健の増進	24
フラサークル プルメリア	フラダンスを通じ健康維持、福祉保健の増進	25
フラサークル リコレファ	フラダンスを通じ健康維持、福祉保健の増進	25
フラの会	フラダンス、地域のイベントに参加	25
ヴェルデさかえ	区役所の介護予防体操のOB会で予防体操	26
八起会	高齢者の健康づくりのための体操教室	26
友遊太極拳	介護予防を目的とした太極拳のサークル	26
ゆきNこ	ラウンドダンスの練習	27
ゆったりなのびのび健康体操教室	健康で長生き出来るよう介護予防の体操	27
ヨガサークル	転倒予防、修正方法のヨガ	27
横浜ラウンドダンサーズ	ラウンドダンスで地域の方の健康増進と交流	28
リズム&ストレッチ	簡単なリズム、ダンベル、チューブ、ストレッチ	28
リフレッシュ体操	健康維持、ストレッチ体操、有酸素運動	28
ローズ	高齢者を対象として社交ダンスの初歩講座	29
ローズ会	中・軽度の体操の会	29

団体名 青葉会		
活動場所 中野ケアプラザ・港南台ケアプラザ		活動日・時間帯 木曜日 15:00~17:00
対象 年齢は問いません	会費(有)月会費 1000円/月	メンバー数 10名(現在)
活動内容 新舞踊練習を通じ、健康増進、地域とのふれあいに努める		
責任者 山村 保子		問い合わせ先 831-7032(山村)
新規入会 受け入れ	有り	登録先 中野地域ケアプラザ

団体名 あららがま会		
活動場所 中野地域ケアプラザ		活動日・時間帯 第2・第4火曜16:00~18:00
対象 地域の主婦(女性)	会費(有)月会費 500円	メンバー数 12名
活動内容 太極拳を中心にした体操のグループ		
責任者 鳴海 ヒロ		問い合わせ先 891-8762
新規入会 受け入れ	見学体験後OK	登録先 中野地域ケアプラザ

団体名 アンダンテ		
活動場所 上郷地区センター		活動日・時間帯 土曜日 午前中
対象 一般地域の方	会費(有)月会費 必要に応じて	メンバー数 12名
活動内容 卓球		
責任者 松元 幸子		問い合わせ先 772-1063
新規入会 受け入れ	現在は無し	登録先 上郷地区センター

団体名 いきいき健康づくりあらら		
活動場所 中野地域ケアプラザ、他	活動日・時間帯 毎月1回（8月12月を除く）	
対象 地域の方	会費（有）月会費 原則無料	メンバー数
活動内容 健康作りを目的にした会		
責任者 吉川 喜美子	問い合わせ先 892-0213	
新規入会 受け入れ	申し込み不要	登録先 中野地域ケアプラザ

団体名 犬山卓球部		
活動場所 上郷地区センター	活動日・時間帯 日曜日（隔週） 9:00～12:00	
対象 フリー	会費（有）月会費 年／2,000円	メンバー数 男子16人 女子15人
活動内容 試合：栄区大会、上郷大会参加／練習：上郷地区センターにてフリー練習／ 目的：健康維持と地域親睦		
責任者 赤坂 友弥	問い合わせ先 891-9033	
新規入会 受け入れ	フリー受付	登録先 上郷地区センター

団体名 F・D		
活動場所 横浜市内	活動日・時間帯 月2回	
対象 地域	会費（有）月会費 なし	メンバー数 5人
活動内容 フォークダンスを通じて健康づくり（世界各国の踊りを、年齢・体力に応じて楽しむ）		
責任者 小泉 良子	問い合わせ先 895-4397	
新規入会 受け入れ	代表者に連絡	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 エメラルド		
活動場所 中野地域ケアプラザ	活動日・時間帯 毎月第1・3月曜	
対象 55歳以上	会費(有)月会費 1500円/月	メンバー数 30人
活動内容 レクレーションダンス		
責任者 園田 千恵子	問い合わせ先 891-7367	
新規入会 受け入れ	可	登録先 中野地域ケアプラザ

団体名 尾月ストレッチ		
活動場所 中野地域ケアプラザ、尾月自治会館	活動日・時間帯 毎週水曜日10:00~11:30	
対象 会の規約に賛同いただいた方	会費(有)月会費 1,000円	メンバー数 30名
活動内容 中・軽度の体操の会		
責任者 本田 桂子	問い合わせ先 893-4193	
新規入会 受け入れ	有り	登録先 中野地域ケアプラザ

団体名 大人のクラシックバレエ		
活動場所 庄戸中コミュニティハウス	活動日・時間帯 第1・3火曜日 10:00~11:30	
対象 どなたでも	会費(有)月会費 ワンレッスン 500円	メンバー数 15人
活動内容 体幹を鍛えてしなやかな美しいカラダをつくる		
責任者 吉田 ゆり子	問い合わせ先 895-1042	
新規入会 受け入れ	代表者へ	登録先 庄戸中コミュニティハウス

団体名 桂台いきいき会		
活動場所 桂台地域ケアプラザ	活動日・時間帯 毎月第2、4火曜日（13時～15時）	
対象 高齢者	会費（有）月会費 なし	メンバー数 17人
活動内容 ”元気に年をとろう”をモットーに20年間続けている。体をほぐす体操、声を出してゲームやボール遊び、やさしいフォークダンスなどを楽しく行う		
責任者 小松 ヨシ	問い合わせ先 891-3087	
新規入会 受け入れ	随時	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 桂台いきいき会		
活動場所 上郷地区センター	活動日・時間帯 毎月第1、3火曜日（9時～12時）	
対象 高齢者、自分のことができる元気な方	会費（有）月会費 200円/回	メンバー数 15人
活動内容 元気で長生きを合言葉、自分の事は自分で無理のない体操、レクレーション笑う事、体を動かす事		
責任者 森島 朗子	問い合わせ先 891-6843	
新規入会 受け入れ	いつでも可	登録先 上郷地区センター

団体名 上郷いきいき会		
活動場所 中野地域ケアプラザ	活動日・時間帯 月2回	
対象 高齢者	会費（有）月会費 500円	メンバー数 40名
活動内容 健康体操、タオル体操、ストレッチ、リズム体操		
責任者 大石 京子	問い合わせ先 832-2004（大石）	
新規入会 受け入れ	可	登録先 中野地域ケアプラザ

団体名 上郷気功の会		
活動場所 野七里地域ケアプラザ	活動日・時間帯 月2回、火曜日（午後12時～15時）	
対象 地域の方	会費（有）月会費 500円/回	メンバー数 12名
活動内容 健康維持のために気功に取り組み		
責任者 中谷 予有子	問い合わせ先 893-6709（中谷）	
新規入会 受け入れ	有り	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 上郷太極拳同好会		
活動場所 上郷地区センター・野七里地域ケアプラザ	活動日・時間帯 毎週月・金曜日	
対象 栄区民を中心に	会費（有）月会費 月500円	メンバー数 各グループ約18人
活動内容 ”心・息・動”をモットーにやさしくやわらかく、力を入れず、無理しない動作、姿勢で身体の内外の健康を維持し、増進しながら動く楊名時二十四式・八段錦を行う。		
責任者 辻 和男	問い合わせ先 892-3684（FAX同）	
新規入会 受け入れ	代表に連絡	登録先 上郷地区センター

団体名 上郷ダンスサークル フラミンゴ		
活動場所 上郷地区センター	活動日・時間帯 主に火曜・水曜 18:00～20:30	
対象 年齢制限なし	会費（有）月会費 300円（自由練習） 600円（指導あり）	メンバー数 15人
活動内容 スポーツダンス、社交ダンスの指導/地域の交流と楽しく体づくり		
責任者 島貫 静	問い合わせ先 892-4650	
新規入会 受け入れ	あり（特に女性）	登録先 上郷地区センター

団体名 上郷ダンスクラブ		
活動場所 旧野七里小学校	活動日・時間帯 火曜日 10:00~12:00	
対象 初心者の方	会費(有)月会費 1,250円/2回	メンバー数 12名
活動内容 初級程度のダンスの練習		
責任者 三谷	問い合わせ先 080-5082-1243 (三谷)	
新規入会 受け入れ	有り	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 上之太極拳		
活動場所 上之町会館	活動日・時間帯 月曜日 9:30~11:00	
対象 地域一般(女性)	会費(有)月会費 月1000円	メンバー数 15人
活動内容 健康で長生き出来るよう介護予防の一環としての体操		
責任者 原田 玲子	問い合わせ先 892-3065 (原田)	
新規入会 受け入れ	空きがでたら受入	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 上之町バトミントン部		
活動場所 上郷地区センター 上郷小学校	活動日・時間帯 第1・3土曜日 15:00~17:00/ 第2・4日曜日 9:00~12:00	
対象 上之町内会会員	会費(有)月会費 半年 2,000円	メンバー数 10人
活動内容 バトミントン練習		
責任者 杉 佳久	問い合わせ先 892-7340	
新規入会 受け入れ	可	登録先 上郷地区センター

団体名 筋トレサークル		
活動場所 野七里地域ケアプラザ、庄戸コミュニティハウス	活動日・時間帯 月2～4回水曜15:00～、(第2、4火曜日)	
対象 地域の方	会費(有)月会費 会場費等	メンバー数 約25名
活動内容 認知症予防、筋力トレーニング・体力維持を目的としたサークル		
責任者 上地 浩子	問い合わせ先 野七里地域ケアプラザ	
新規入会 受け入れ	有り	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 佳幸会		
活動場所 自宅、長倉町会館、野七里地域ケアプラザ	活動日・時間帯 月、火、水、木	
対象 高齢者・障害児者・子ども・青少年・地域	会費(有)月会費 有り	メンバー数 16名
活動内容 日本舞踊を通じ、地域のボランティア活動		
責任者 似内 幸子	問い合わせ先 892-1827(似内)	
新規入会 受け入れ	有り	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 ケカイウル		
活動場所 上郷地区センター・野七里地域ケアプラザ	活動日・時間帯 火曜 15:00～	
対象 小学生～大人	会費(有)月会費 2,000円	メンバー数 10名程度
活動内容 フラダンス		
責任者 鴻上 恵子	問い合わせ先 893-0827	
新規入会 受け入れ	可	登録先 上郷地区センター

団体名 健康づくりサポーターズ		
活動場所 桂台地域ケアプラザ・近隣地区	活動日・時間帯 月2～3回（定例会は月1回）	
対象 主に地域の高齢者	会費 月会費 なし	メンバー数 12人
活動内容 桂台地域ケアプラザの健康づくりのサポート、近隣地域の自治会館等の体力測定の手伝い、はまちゃん体操・研修・実践		
責任者 柴田 尚一	問い合わせ先 894-5065	
新規入会 受け入れ	随時	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 健康太極拳 梅花くらす		
活動場所 野七里地域ケアプラザ・上郷地区センター	活動日・時間帯 水曜日 13:00～14:30	
対象 幅広い年代の方に	会費（有）月会費 500円／月（4回程度）	メンバー数 16名
活動内容 太極拳・八段錦を通して体幹を鍛え、深い呼吸、転びにくい足腰を目指す		
責任者 須原 るみこ	問い合わせ先 野七里地域ケアプラザ	
新規入会 受け入れ	ご相談ください、可	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 元気ハツラツ会		
活動場所 中野地域ケアプラザ	活動日・時間帯 第2第4火曜日 14:30～15:45 （週の変更あり、曜日・時間は変更なし）	
対象 中高齢者	会費（有）月会費 月2回500円	メンバー数 20名前後
活動内容 転倒骨折予防教室のOB会で、高齢者の体操を通じて介護予防を行います。		
責任者 交代制	問い合わせ先 896-0711	
新規入会 受け入れ	（見学・体験後）応相談、多少可	登録先 中野地域ケアプラザ

団体名 サークル・気		
活動場所 庄戸中コミュニティハウス	活動日・時間帯 第1・第2月曜 10:00~11:30	
対象 一般	会費(有)月会費 なし	メンバー数 10人
活動内容 ヨガ		
責任者 寺崎 輝美	問い合わせ先 893-4500	
新規入会 受け入れ	可	登録先 庄戸中コミュニティハウス

団体名 栄あおば会		
活動場所 野七里ケアプラザ・中野ケアプラザ	活動日・時間帯 木曜日 13:00~15:00	
対象 年齢は問いません	会費 3600円/月、 70歳以上(3100/月)	メンバー数 10名
活動内容 地域に広める為の民謡踊り(日本の文化は民謡です)		
責任者 山村 保子	問い合わせ先 831-7032(山村)	
新規入会 受け入れ	有り	登録先 中野地域ケアプラザ

団体名 栄区ターゲットバードゴルフ協会		
活動場所 中野地域ケアプラザ、栄区内、港南区	活動日・時間帯 月8回	
対象 地域の方	会費(有)月会費 300円/月	メンバー数 88名
活動内容 ハイキングやターゲットバードゴルフなど野外活動の会		
責任者 近藤 新二	問い合わせ先 893-4986(近藤)	
新規入会 受け入れ	可	登録先 中野地域ケアプラザ

団体名 栄B・D		
活動場所 旧野七里小学校	活動日・時間帯 火曜日10時～12時	
対象 初級者の方	会費(有)月会費 1,500円/2回	メンバー数 16名
活動内容 初級の社交ダンス、車いすダンスのボランティア活動。		
責任者 奈良	問い合わせ先 090-1439-1735(奈良)	
新規入会 受け入れ	有り	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 さくらサークル		
活動場所 桂台地域ケアプラザ・中野地域ケアプラザ・ 上郷地区センター	活動日・時間帯 火曜9:30～10:30(中野)・ 木曜10:00～11:00(上郷)・ 金曜19:15～20:15(桂台)	
会費(有)月会費 有り、回数により変動有り、問い合わせ下さい	対象 地域	メンバー数 15人
活動内容 自彊術で健康づくり		
責任者 宮 英子	問い合わせ先 892-7148	
新規入会 受け入れ	随時	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 さわやか会		
活動場所 桂台地域ケアプラザ	活動日・時間帯 毎月2回 第1、3金曜日(10時～12時)	
対象 中高齢者	会費(有)月会費 3000円/半年	メンバー数 15人
活動内容 講師の指導のもと、リズムに合わせて歌をうたって体を動かし健康体操を行う		
責任者 武田 吉博	問い合わせ先 891-3687	
新規入会 受け入れ	随時	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 シニア体燥		
活動場所 湘南桂台地区	活動日・時間帯 月2～3回の月曜（10時～12時）	
対象 高齢者	会費（有）月会費 500円/月	メンバー数 35人
活動内容 健康体操（イスでの全身運動、手具使用の体操、リズムダンスなど）		
責任者 三枝 栄子	問い合わせ先 桂台地域ケアプラザへ	
新規入会 受け入れ	随時	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 自彊術体操		
活動場所 上郷地区センター、中野地域ケアプラザ、 本郷地区センター、桂台地域ケアプラザ	活動日・時間帯 火曜 午前（中野）夜（桂台）、木曜 午前（上郷）	
対象 老若男女どなたでも	会費（有）月会費 各会場により差異あり	メンバー数 30人
活動内容 ”元気に長生き”をモットーに活動		
責任者 宮 英子	問い合わせ先 892-7148	
新規入会 受け入れ	いつでも見学可	登録先 上郷地区センター

団体名 翔太極拳（しょうたいきょくけん）		
活動場所 桂台地域	活動日・時間帯 毎週火曜日 午前10:00～11:30	
対象 地域の方	会費（有）月会費 3,000円/月	メンバー数 16名
活動内容 入門太極拳 初級太極拳 24式太極拳 32式剣		
責任者 藤平 啓子	問い合わせ先 893-5350	
新規入会 受け入れ	随時	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 庄戸太極拳		
活動場所 野七里地域ケアプラザ/ 庄戸中コミュニティハウス	活動日・時間帯 月曜日 14時～17時	
対象 中高年	会費(有)月会費 2,000円/月	メンバー数 25名
活動内容 中高年対象の太極拳サークル		
責任者 西川	問い合わせ先 野七里地域ケアプラザへ問い合わせ	
新規入会 受け入れ	ご相談に応じます。	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 湘南桂台シニアふれあい体操		
活動場所 横浜市内	活動日・時間帯 月2回第1第2火曜(午前10時～12時)	
対象 地域の方	会費(有)月会費 500円/月	メンバー数 30人
活動内容 健康体操、転倒予防のための体操、筋力アップ体操		
責任者 会沢 昌代	問い合わせ先 893-5916	
新規入会 受け入れ	随時	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 湘南桂台テニスクラブ		
活動場所 湘南桂台スポーツ広場	活動日・時間帯 毎日9時～日没まで(雨の日以外)	
対象 4自治会員(湘南桂台・桂台・フローラ・桂台団地)(別途個人利用あり)	会費(有)月会費 正会員入会金500 0円、会費月800円	メンバー数 175人 (内ジュニア19人)
活動内容 テニスの練習、試合、コートの維持管理、		
責任者 川又 元夫	問い合わせ先 桂台地域ケアプラザ	
新規入会 受け入れ	随時	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 湘南桂台リズム体操同好会		
活動場所 野七里地域ケアプラザ、 上郷矢沢コミュニティハウス	活動日・時間帯 土曜日10時～11時	
対象 年齢不問	会費(有)月会費 半年分5000円	メンバー数 27名
活動内容 健康維持促進のための地域住民の集まり		
責任者 加地 潤子	問い合わせ先 野七里地域ケアプラザ	
新規入会 受け入れ	有り	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 少林流空手横浜秘龍館		
活動場所 上郷矢沢コミュニティハウス(1～4木曜)、 本郷小学校(1～4土曜)	活動日・時間帯 木曜17:00～20:30	
対象 幼児から一般	会費(有)月会費 会費 3,000円	メンバー数 30人
活動内容 空手		
責任者 宮崎 裕爾	問い合わせ先 893-3596	
新規入会 受け入れ	可	登録先 上郷矢沢コミュニティハウス

団体名 鈴木会		
活動場所 上郷地区センター	活動日・時間帯 午前9時～12時	
対象 60歳以上の男女	会費(有)月会費	メンバー数 20名
活動内容 卓球		
責任者 鈴木	問い合わせ先 892-7664	
新規入会 受け入れ	現在は無し	登録先 上郷地区センター

団体名 雀の会		
活動場所 上郷地区センター・中会議室	活動日・時間帯 土曜日 18:00～21:00	
対象 どなたでも	会費(有)月会費 月 1,000円 +会場費(人数割)	メンバー数 6人
活動内容 まず着物を着ることから／新舞踊・民謡などを踊り、体を動かし汗をかくこと／健康やボケ防止のため		
責任者 門原 敬子	問い合わせ先 891-4538	
新規入会 受け入れ	可	登録先 上郷地区センター

団体名 太極拳同好会		
活動場所 野七里1. 2丁目、上之町、犬山町、 西ヶ谷住宅、桂台、尾月、亀井町等	活動日・時間帯 金曜日午前が中心	
対象 高齢者	会費(有)月会費 月500円	メンバー数 20名
活動内容 中高年を中心に身体と精神の維持、増進のための太極拳の運動を行う。		
責任者 辻 和雄	問い合わせ先 892-3684 (辻)	
新規入会 受け入れ	現在満員中ですが、欠員が出たら、その都度入会可	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 太極拳 百花健		
活動場所 野七里地域ケアプラザ・上郷地区センター	活動日・時間帯 金曜日 10時～12時	
対象 主に高齢者	会費(有)月会費 無料	メンバー数 15名
活動内容 太極拳の練習		
責任者 小島 芳次	問い合わせ先 892-6099	
新規入会 受け入れ	只今満員 欠員時加入可	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 DUCKS (ダックス)		
活動場所 上郷地区センター 金沢SPセンター	活動日・時間帯 土曜日	
対 象 学生、社会人 (女性可)	会 費 (有) 月会費 5,000円 (社会人のみ)	メンバー数
活動内容 バスケットボール		
責任者 鈴木 一郎	問い合わせ先 895-6095	
新規入会 受け入れ	可	登録先 上郷地区センター

団体名 ダンシングヒロ		
活動場所 上郷地区センター、桂台地域ケアプラザなど	活動日・時間帯 月曜：15時～18時 木曜：11時～12時半 金曜：18時～20時半	
対 象 高齢者	会 費 (有) 月会費 発表会・イベントへの 積立を行っています	メンバー数 30人
活動内容 健康ダンス		
責任者 広岡 正子	問い合わせ先 894-1480	
新規入会 受け入れ	随時	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 チューブ体操		
活動場所 桂台地域	活動日・時間帯 毎月第2、4火曜日10:00～11:30	
対 象 地域、高齢者	会 費 (有) 月会費 入会金500円のみ	メンバー数 10人
活動内容 ビデオを見てチューブ体操を行う		
責任者 根本 幸子	問い合わせ先 891-3321	
新規入会 受け入れ	代表者まで	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 同心太極拳		
活動場所 野七里1・2丁目、上之町、犬山町、西ヶ谷住宅、桂台、尾月、亀井町等	活動日・時間帯 月曜日午前が中心	
対象 高齢者	会費(有) 月会費500円	メンバー数 20人
活動内容 中高年を中心に体と精神の維持、増進のための太極拳の運動を行う。		
責任者 辻 和雄	問い合わせ先 892-3684 (辻)	
新規入会 受け入れ	現在満員中ですが、欠員が出たら、その都度入会可。	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 富谷リズム体操		
活動場所 上郷矢沢コミュニティハウスなど	活動日・時間帯 第2, 4 土曜日	
対象 制限なし	会費(有) 月会費 1,000円/月	メンバー数 13人
活動内容 ストレッチ体操、筋力体操		
責任者 小池 知恵子	問い合わせ先 892-8880	
新規入会 受け入れ	随時	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 富谷リズム体操		
活動場所 上郷矢沢コミュニティハウスなど	活動日・時間帯 第2, 4土曜日	
対象 高齢者、障害児者、地域	会費(有) 月会費 1,000円/月	メンバー数 12人
活動内容 ストレッチ体操、リズム体操		
責任者 小池 知恵子	問い合わせ先 892-8880	
新規入会 受け入れ	可	登録先 上郷矢沢コミュニティハウス

団体名 中野さつき会		
活動場所 中野地域ケアプラザ	活動日・時間帯 月2回	
対 象 高齢者	会 費(有) 月会費 750円/月	メンバー数 50名
活動内容 中・軽度の体操の会		
責任者 園田 千恵子	問い合わせ先 891-7367	
新規入会 受け入れ	可	登録先 中野地域ケアプラザ

団体名 西ヶ谷卓球部		
活動場所 上郷地区センター	活動日・時間帯 9:00~12:00	
対 象 60歳以上	会 費(有) 月会費 630円	メンバー数 15人
活動内容 卓球		
責任者 田中 幸一	問い合わせ先 上郷地区センター	
新規入会 受け入れ	可	登録先 上郷地区センター

団体名 野ばら		
活動場所 栄区(上郷地区センター・野七里ケアプラザ など)	活動日・時間帯 月3回	
対 象 地域	会 費(有) 月会費 1,000~ 1,500円/月	メンバー数 26人
活動内容 フォークダンスの練習		
責任者 吉本 中	問い合わせ先 野七里地域ケアプラザ	
新規入会 受け入れ	代表に問い合わせ	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 ハツラツリズム体操		
活動場所 野七里地域ケアプラザ	活動日・時間帯 水曜日午前中（マット、上履き持参）	
会費（有）月会費 月1,500円	対象 高齢者、地域の人	メンバー数 15人
活動内容 軽快な音楽と共にリズムに乗って、筋トレ・ストレッチ体操を行い、健康増進、老後の寝たきり防止、また地域の人達との交流を図る。		
責任者 加藤 修子	問い合わせ先 野七里地域ケアプラザ	
新規入会 受け入れ	随時、見学も可	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 バランスアップ体操		
活動場所 栄区内	活動日・時間帯 毎月第1火曜日（13時～14時）	
会費（有）月会費 1,100円/月（保険料含む） （3ヶ月毎に徴収）	対象 地域、高齢者	メンバー数 25人
活動内容 高齢者の介護予防（柔軟体操、手・足・身体を脳トレと併せた連繋運動、お手玉を用いた各種運動）		
責任者 黒田 光子	問い合わせ先 894-3891	
新規入会 受け入れ	随時	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 飛球クラブ		
活動場所 上郷地区センター	活動日・時間帯 12:00～15:00	
対象 60歳以上男女	会費（有）月会費 630円程度	メンバー数 15人
活動内容 卓球		
責任者 浅香 幸治	問い合わせ先 891-7991	
新規入会 受け入れ	代表に問い合わせ	登録先 上郷地区センター

団体名 ひまわり		
活動場所 釜利谷西地域ケアプラザ、 野七里地域ケアプラザ	活動日・時間帯 土曜日	
対 象 誰でも、ゆっくり深い呼吸法なので高齢者も 可	会 費 (有) 月会費 500円/1回	メンバー数 12名
活動内容 介護予防活動。自力整体、健康ストレッチ体操を行う。		
責任者 稲井 裕子	問い合わせ先 090-2451-8650 (服部)	
新規入会 受け入れ	いつからでも可、体験もどうぞ	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 ピラティス友の会		
活動場所 野七里地域ケアプラザ・上郷地区センター	活動日・時間帯 第1・第2・第4金曜午後4時～5時	
会 費 (有) 月会費 月2回コース月2000円、月3回コース月 2800円	対 象 女子	メンバー数 12名
活動内容 ヨガ・骨盤レッスンを採り入れたピラティスで、心身ともに健康で美しいボディと地域の交 流を目指しております		
責任者 上田 知子・松井 恵美	問い合わせ先 上田891-6414 (平日のみ) FAX 891-6520 (常時)	
新規入会 受け入れ	若干名可	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 ぴんころ会		
活動場所 中野地域ケアプラザ	活動日・時間帯 第1第3月曜10時～11時 (週の変更あり)	
対 象 高齢者	会 費 (有) 月会費 月/500円	メンバー数 25名
活動内容 転倒骨折予防教室のOB会で高齢者の体操を通じて介護予防を行います。		
責任者 浜野 美紀	問い合わせ先 中野地域ケアプラザ	
新規入会 受け入れ	多少可、見学体験後応相談	登録先 中野地域ケアプラザ

団体名 フラハーラウレイナニクウアイナ		
活動場所 庄戸会館・本牧地区センター・港南台地区センター・大船小沢ホール	活動日・時間帯 火(10:00~12:00)・水(12:00-15:00)・ 金(12:00-15:00)(18:00-21:00)	
対象 「ALOHAの心を持っている方」なら誰でも	会費(有)月会費 3回 4,000円	メンバー数 約25名
活動内容 フラダンス、地域に根差した活動を展開。		
責任者 日沼 友希	問い合わせ先 090-9374-8959	
新規入会 受け入れ	有り	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 富士見ヶ丘いきいき会		
活動場所 栄区内、中野地域ケアプラザ	活動日・時間帯 月2回 土曜日	
対象 高齢者	会費(有)月会費 月/500円	メンバー数 47名
活動内容 柔軟体操で筋力アップし、フォークダンスも採り入れて健康増進を目的に行っています。		
責任者 木村 壽美江	問い合わせ先 898-2141 (木村)	
新規入会 受け入れ	随時	登録先 中野地域ケアプラザ

団体名 フラサークル ピカケ		
活動場所 野七里地域ケアプラザ・港南台地区センター・上郷地区センター	活動日・時間帯 第1・3金曜日 9:00~12:00	
対象 地域の方	会費(有)月会費 1,000円/月	メンバー数 15名
活動内容 フラダンスを通じ健康維持、福祉保健の増進に貢献		
責任者 北島 圭	問い合わせ先 野七里地域ケアプラザへ	
新規入会 受け入れ	有り	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 フラサークル プルメリア		
活動場所 野七里地域ケアプラザ・港南台地区センター・上郷地区センター	活動日・時間帯 第2・4 水曜日 10:00~12:00	
対象 地域の方	会費(有)月会費 1,000円/月	メンバー数 15名
活動内容 フラダンスを通じ健康維持、福祉保健の増進に貢献		
責任者 北島 圭	問い合わせ先 野七里地域ケアプラザへ	
新規入会 受け入れ	有り	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 フラサークル リコレファ		
活動場所 野七里地域ケアプラザ・港南台地区センター・上郷地区センター	活動日・時間帯 不定	
対象 地域の方	会費(有)月会費 1,000円/月	メンバー数 10名
活動内容 フラダンスを通じ健康維持、福祉保健の増進に貢献		
責任者 北島 圭	問い合わせ先 野七里地域ケアプラザへ	
新規入会 受け入れ	有り	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 フラの会		
活動場所 野七里地域ケアプラザ・上郷ネオポリス自治会館	活動日・時間帯 火曜日、大人 15:00~18:00	
対象 地域の方	会費(有)月会費 2,000円/月	メンバー数 10名
活動内容 フラダンス、地域のイベントに参加		
責任者 佐藤 範子	問い合わせ先 野七里地域ケアプラザ	
新規入会 受け入れ	有り	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 ヴェルデさかえ		
活動場所 中野地域ケアプラザ、本郷小学校コミュニティハウス（第4火曜）、あーすびらざ		活動日・時間帯 毎週火曜9:30～12:00
対象 地域の方	会費（有）会費 1,000円/年	メンバー数 30名
活動内容 区役所の介護予防体操のOB会で予防体操		
責任者 鳴海 春男		問い合わせ先 891-8665
新規入会 受け入れ	極少人数なら可	登録先 中野地域ケアプラザ

団体名 八起会		
活動場所 中野地域ケアプラザ		活動日・時間帯 第2第4火曜日13:00～14:15（週の変更あり、曜日時間は変更なし）
対象 中高齢者	会費（有）月会費 月/500円	メンバー数 12名
活動内容 高齢者の健康づくりのための体操教室のグループです。専門講師による体操指導を受けています。		
責任者 岩崎 節子		問い合わせ先 895-5605
新規入会 受け入れ	（見学/体験後）応相談、多少可	登録先 中野地域ケアプラザ

団体名 友遊太極拳		
活動場所 野七里地域ケアプラザ		活動日・時間帯 毎週月曜日 PM13:00～14:30
対象 高齢者	会費（有）月会費 2000円/月	メンバー数 15名
活動内容 介護予防を目的とした太極拳のサークル		
責任者 小西 洋子		問い合わせ先 野七里地域ケアプラザ
新規入会 受け入れ	今のところ無し	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 ゆきNこ		
活動場所 主に金沢区並木、桂台地域ケアプラザ	活動日・時間帯 月4回	
対 象 一般地域の方	会 費(有) 月会費 2,000円/月	メンバー数 25人
活動内容 ラウンドダンスの練習		
責任者 小谷 義代	問い合わせ先 894-0673	
新規入会 受け入れ	代表者に連絡	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 ゆったりなのびのび健康体操教室		
活動場所 野七里地域ケアプラザ	活動日・時間帯 第1・3火曜日 13:00~14:30	
対 象 地域一般(女性)	会 費(有) 月会費 月600円	メンバー数 20人
活動内容 ストレッチや無理のないリズム体操で筋肉のヨリをほぐして柔軟性のある体を取り戻す体操をしています		
責任者 上保 さと子	問い合わせ先 野七里地域ケアプラザ	
新規入会 受け入れ	無し	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名 ヨガサークル		
活動場所 第1日曜:桂台地域ケアプラザ 第2,3日曜:桂台小学校	活動日・時間帯 第1日曜:桂台ケアプラザ14:00~15:00 第2,3日曜:桂台小学校13:30~14:30	
対 象 地域、高齢者	会 費(有) 月会費 300円/月 (6ヶ月毎に徴収)	メンバー数 23人
活動内容 転倒予防、修正方法のヨガ		
責任者 西村 勝子	問い合わせ先 893-9201、090-78236386	
新規入会 受け入れ	随時	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 横浜ラウンドダンサーズ		
活動場所 栄区内	活動日・時間帯 月4回程度	
対象 地域の方（年齢は応相談）	会費（有）月会費 月／3,000円	メンバー数 20名
活動内容 ラウンドダンスで地域の方の健康増進と交流を目的に活動しています。福祉施設などから依頼があれば出演可能です。		
責任者 山崎 祐子	問い合わせ先 893-8322	
新規入会 受け入れ	代表者へ	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 リズム&ストレッチ		
活動場所 桂台地域ケアプラザ・野七里地域ケアプラザ	活動日・時間帯 毎水曜 12:50～13:50	
対象 高齢者	会費（有）月会費 1,500円／月	メンバー数 21名
活動内容 簡単なリズム、ダンベル、チューブ、ストレッチ		
責任者 永岡 節子	問い合わせ先 桂台地域ケアプラザへ	
新規入会 受け入れ	随時	登録先 桂台地域ケアプラザ

団体名 リフレッシュ体操		
活動場所 野七里地域ケアプラザ	活動日・時間帯 毎週金曜日15:30～16:30	
対象 誰でも	会費（有）月会費 月2,000円	メンバー数 13名
活動内容 健康維持、ストレッチ体操、有酸素運動		
責任者 榎本 加也子	問い合わせ先 野七里地域ケアプラザ	
新規入会 受け入れ	いつからでも可、体験もどうぞ	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名           ローズ		
活動場所 野七里地域ケアプラザ	活動日・時間帯 毎週木曜日 15:30~17:30	
対 象 地域の方	会 費 (有) 月会費 500~1,000 円/1回	メンバー数 5名
活動内容 身体を動かす機会の少ない高齢者を対象として社交ダンスの初歩講座		
責任者 林 光子	問い合わせ先 893-1246 (林)	
新規入会 受け入れ	有り	登録先 野七里地域ケアプラザ

団体名           ローズ会		
活動場所 中野地域ケアプラザ	活動日・時間帯 月2回	
対 象 高齢者	会 費 (有) 月会費 無し	メンバー数 37名
活動内容 中・軽度の体操、レクレーション		
責任者 園田 千恵子	問い合わせ先 891-7367	
新規入会 受け入れ	可	登録先 中野地域ケアプラザ

# 上郷西地区・地域支えあいの輪（わっ）！



桂台・野七里・中野  
地域ケアプラザ

上郷地区センター  
上郷矢沢・庄戸中  
コミュニティハウス

上郷西地区  
社会福祉協議会

スポーツ推進委員  
保健活動推進員

## スローガン

### 私たちの健康は私たちの手で

栄区社会福祉協議会

町内会・自治会



栄区役所

学校・PTA

地域役員

ボランティアグループ

詳細は、次のページをご覧ください

- 民生委員・児童委員
- 栄区食生活等改善推進員
- スポーツ推進委員
- 青少年指導員
- 消費生活推進員
- 地域サロン
- ミニデイサービス
- 配食・家事支援サービスなど

## 上郷西地区・地域支えあいの輪(わっ)の紹介

前頁に記載した、上郷西地区・地域支えあいの輪(わっ)のみなさんのお仕事を紹介します。地域ではたくさんの福祉のお仕事があります。誰もが安心して安全に暮らせるようにみなさんの生活の中でとても大切な役割を担ってくれています。

### 民生委員・児童委員、主任児童委員

連絡先：栄区福祉保健センター福祉保健課運営企画係 TEL 894-6963

#### どんな人々が活動しているの…

民生委員・児童委員は、自治会町内会代表や各団体が推薦人となって構成される、「各推薦準備会」を経て選出され、厚生労働大臣から委嘱されています。

#### どんな活動をしているの…

担当の地区を持って活動されており、住民の相談・助言や行政との連絡調整など、地域福祉の推進役として、その活躍は多方面にわたります。

#### 主任児童委員って…

民生委員は、児童福祉法により、児童委員を兼ねることとなりますが、平成6年1月からは児童委員に加え新たに児童福祉に関する事項を専門的に担当する主任児童委員が設置され、児童委員と一体となって活動しています。

### 保健活動推進員

連絡先：栄区福祉保健センター福祉保健課健康づくり係 TEL 894-6964

#### どんな活動しているの…

急速な高齢化に伴い、「生活習慣病予防」を中心とした「健康づくりを推進していくこと」を役割として担われています。福祉保健センターと地域住民を結ぶパイプ役として活躍しています。

#### どんな人々が活動しているの…

地域の実情に応じて柔軟に対応するため、自治会町内会1名を基礎として、区長が自治会町内会と協議の上、定めることを基本とします。割り当て人数をしるした推薦依頼文が福祉保健センターより自治会・町内会あてに送付され、自治会・町内会からの推薦により選ばれます。任期は2年です。

### スポーツ推進委員

連絡先：栄区地域振興課生涯学習支援係 TEL 894-8395

#### どんな活動をしているの…

スポーツ推進委員は地区（又は自治会・町内会）を単位としたスポーツ・レクリエーションの企画・実施ならびに市・区のスポーツ・レクリエーション事業への参画・協力を行っています。

#### どんな人々が活動しているの…

任期は2年で、地区連合単位に推薦の人数が示され、その人数にしたがって各自治会・町内会に推薦の依頼があります。

### 消費生活推進員

連絡先：栄区地域振興課地域活動係 TEL 894-8391

#### どんな活動をしているの…

消費生活推進委員は、地域における消費者のリーダーとして地域と連携しながら自主的な消費者問題の学習や普及・啓発活動を行うとともに、消費者に関する情報を収集・提供するなどの活動を推進しています。

#### どんな人々が活動しているの…

任期が2年で、自治会・町内会からの推薦者と公募者で構成されます。

## 食生活等改善推進員(ヘルスマイト)

連絡先：栄区福祉保健センター福祉保健課健康づくり係 TEL 894-6964

### どんな活動をしているの…

食生活等改善推進員（通称ヘルスマイト）は、『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに、子どもからお年寄りまであらゆる年代の人たちに“栄養・運動・休養”を中心に健康的な生活習慣の確立を目指して、地域でのふれあいを深めながら健康づくりの普及活動をしています。

### どんな人々が活動しているの…

「食生活等改善推進員セミナー」（栄区福祉保健センターで年1コース開催）を受講し、修了後、食生活等改善推進員登録名簿に登録された人が活動しています

## 青少年指導員

連絡先：栄区地域振興課生涯学習支援係 TEL 894-8395

### どんな活動をしているの…

青少年指導員は地域社会における青少年の自主的活動と、その育成組織活動を推進する事により、青少年の健全育成を図ることを目的としています。地域での社会環境健全化活動、レクリエーション活動の他、栄区青少年指導員協議会として月1回の地区会長会、ヤングフェスティバルなどの活動を行っています。

### どんな人々が活動しているの…

任期は2年で、地区連合単位で推薦する人数が示され、その人数にしたがって各自治会・町内会に推薦の依頼があります。

## 学校・PTA

### どんな活動をしているの…

保護者と教職員が協力をして、学校と家庭および地域における子どもたちの健全な育成のため、さらには、PTA会員自身の資質を高めるためにも様々な活動を行っています。

主なところでは、子どもたちに芸術に触れる機会を持ってほしいとの思いから、アーティストを招いたり、保護者と教職員に向けては「親の学び・家庭教育支援事業」と称し、講師を招き、講演会を開催しています。

その他、選出された役員・委員は学校行事の手伝いもしています。

### どんな人々が活動しているの…

PTAが Parent-Teacher Association の頭文字であるように、保護者と教職員が連携して活動をしています。PTAというと、役員や委員のことだと思われがちですが、保護者と教職員全員がPTAなのです。

## 地区社会福祉協議会

連絡先：栄区社会福祉協議会 TEL 894-8521

### 地区社協とは…

地区社会福祉協議会は、地域で協力して地域の福祉の向上を図る事を目的とした任意の団体です。

### 地区社協の範囲は…

全国的には、小学校区などの範囲が多いのですが、横浜の場合はおおむね地区連合町内会をエリアとして組織化されています。

### 地区社協の構成…

地域の各種団体で成り立っています。地域の中のいろいろな会員が、自分たちの地域の福祉の町づくりを目的に協力しあう総括的な団体、それが地区社協なのです。

### どんな活動をしているの…

敬老の集いや、子育てサロン、地域サロンなど、それぞれの地域に合った幅広い活動をしています。

## 栄区社会福祉協議会

連絡先：栄区社会福祉協議会 TEL 894-8521

### 区社会福祉協議会は…

地域福祉を推進するための民間の非営利団体です。地域で生活している誰もが安心して暮らすことができるまちづくりを目指しています。

### どんな活動をしているの…

各種の福祉サービスや相談活動、ボランティアや地区社協活動の支援、共同募金運動への協力など、全国的な取り組みから地域の特性に応じた活動まで、さまざまな場面で地域の福祉増進に取り組んでいます。

## 栄区役所

連絡先：栄区福祉保健センター福祉保健課運営企画係 TEL 894-6962

### どんな活動をしているの…

栄区に住んでいる子どもや大人や高齢者の方々が健康で楽しく暮らせるように、様々な住民サービスをしています。具体的には税金・保険・戸籍・福祉等の仕事をしています。

### どんな人が働いているの…

窓口で区民の方に接している事務職の他にも、医師、保健師、社会福祉士、薬剤師等の色々な技術を持った人が働いています。

## 上郷地区センター

連絡先：上郷地区センター TEL 892-8000

### どんな活動をしているの…

幼児から高齢者までの幅広い地域の皆様が、スポーツや文化活動等の相互交流を通して、地域コミュニティの形成を促進することを目的としています。体育室、中・小会議室、和室、料理室、音楽室等の維持管理を行い、区民独自の活動に利用して頂き、館独自の自主事業も行っています。

### どんな人が働いているの…

現在、特定非営利活動法人 さかえ区民活動支援協会（指定管理者）の職員が皆様のお世話をさせて頂いています。

## 桂台地域ケアプラザ、野七里地域ケアプラザ

連絡先：横浜市桂台地域ケアプラザ TEL 897-1111

連絡先：横浜市野七里地域ケアプラザ TEL 890-5331

### どんな活動をしているの…

福祉保健活動の拠点として、地域のお住まいの皆さんが住みなれた町で安心して暮らせるよう、さまざまなお手伝いをしています。

たとえば、福祉保健サービスや介護保険について相談をお受けする『地域包括支援センター』や『居宅介護支援事業（ケアマネジャー）』、また介護保険の認定を受けられた高齢者の方たちの社会交流の場である『デイサービス事業』、さらに保健福祉に関わる団体の活動をサポートしたり、各種の講座などを企画運営している『地域交流活動事業』、この4つの事業を展開しています。野七里地域ケアプラザには「デイサービス事業」はありません。

### どんな人々が活動しているの…

社会福祉士、保健師・看護師、ケアマネジャー、介護福祉士、コーディネーター、事務員…福祉や保健に関わる様々な職員が働いています。また買い物に一緒に行ったり、ピアノを弾いたり、一緒に体操をしたり、いろいろな形でボランティアさんが数多く関わってくださっています。

（順不同）



上郷西地区・支えあいネットワークハンドブック（地域活動版・運動編）編集委員名簿

委員氏名	所属
稲垣 典枝	上郷西地区支えあい・つながるプラン推進会議 ハンドブック編集委員（平成27年度）
岩井 輝郎	
小華和 紘記	
塚本 育子	
鍊石 順三	
本田 桂子	
兼清 泉	栄区役所（事務局）
根岸 順子	栄区社会福祉協議会
山崎 明宏	横浜市野七里地域ケアプラザ地域交流部門
佐川 由美子	横浜市桂台地域ケアプラザ地域交流部門

（順不同）

（備考）  
内容は、各団体から提供して頂いた平成23年度の資料に基づいて作成しています。

## 上郷西地区・支えあいネットワークハンドブック (運動編)

平成27年7月更新（平成24年3月発行）  
発行・編集 上郷西地区・支えあいネットワーク  
協力・横浜市栄区役所、横浜市栄区社会福祉協議会

横浜市桂台地域ケアプラザ

〒247-0034

横浜市栄区桂台中4-5

電話 045-897-1111

FAX 045-897-1119

ホームページ

<http://katuradai.com>

横浜市野七里地域ケアプラザ

〒247-0024

横浜市栄区野七里1-2-31

電話 045-890-5331

FAX 045-890-5332