

# 横浜市深谷俣野地域ケアプラザ 貸室利用団体 一覧

| 分類            | 団体名                   | 内容                  | 活動内容                                                    | 活動目的                                                                   | 活動日                           | 構成                  | 会費         | 参加者のコメント                                                                              | 募集  |
|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 体を<br>うご<br>か | サーティワン                | 自彊術                 | 老若健常病弱に問わず各人の能力に応じて体のバランスを整える「自らの健康は自分で守る」様に！           | 皆さんの健康を願って体操をしていきたい                                                    | 第1・4金曜日                       |                     | 1回500円     | 耳鳴りが消えた 正座が出来るようになった 血圧が下がった 性格が明るくなった                                                | 募集中 |
|               | ひまわり                  | 健康体操・自彊術            | 日常の健康を保つための体操                                           |                                                                        | 第2・3・4水曜日                     | 60歳～85歳             | 1回500円     | 毎回楽しく、健康を目的にわいわい楽しいです                                                                 | 要相談 |
|               | 歌と体操の会                | 歌を歌ったり体操(ストレッチ系)を行う | ギターまたはウクレレ伴奏で歌を歌う<br>ストレッチ体操やラフターヨガを行い体をほぐす             | 健康で豊かな生活を過ごす                                                           | 第2・4金 午後                      | 年齢・性別不問             | 1回 ～500円程度 |                                                                                       | 要相談 |
|               | Junko フラサークル          | ボランティア活動の練習         | イベントで披露するフラダンスの練習<br>障害者の情報交換・勉強会<br>障害者の余暇・運動のためのフラダンス |                                                                        | 不定期                           | 年齢・性別不問             | 1回500円     | 障害児がいると親は自分の趣味や習い事をする心の余裕がないのですが、このサークルは全員が障がい者の親なので気兼ねなく参加できた                        | 要相談 |
|               | 深谷元気会(シニアOB会)         | イスに座って行う体操が中心       | プロの運動講師により正しいストレッチをおこなう                                 | 運動機能回復を目的とした体操の実施 仲間作り                                                 | 第1・3月曜日                       | 年齢・性別不問             | 月1200円     | 皆で楽しくやっている                                                                            | 募集中 |
|               | アンドワン                 | ラウンドダンス             | ラウンドダンスの練習                                              | ダンスの上達、体力向上、仲間づくり                                                      | 毎週月曜日                         | 年齢不問・女性のみ           | 月2000円     | 会場も良く、楽しく活動しています                                                                      | 要相談 |
|               | 美エアロ                  | エアロビクス              | エアロビクス                                                  | 体を動かして心身共にリフレッシュする                                                     | 月曜日午前中                        | 40～70歳代・女性のみ        |            | 楽しいです                                                                                 | 募集中 |
|               | 紅花会                   | 新舞踊 フラダンス           | 老人施設でのボランティア                                            | ボランティア                                                                 | 第1・3火曜日                       | 64～80歳・女性のみ         | 1回200円     | 募集中                                                                                   | 募集中 |
|               | 深谷台体操クラブ              | 体操(対象年齢 5歳～12歳)     | トランポリン、マット、跳び箱などの体操                                     |                                                                        | 毎週土曜日(年40回)                   | 5～12歳<br>性別不問       | 月4,380円    |                                                                                       | 要相談 |
|               | けん玉倶楽部<br>球翔(きゅうと)    | スポーツけん玉             | 定期的に地域ケアセンター、ケアプラザ等で教室を開き、また地域のイベントへの参加                 | けん玉を生涯スポーツとして楽しんでもらおう、けん玉の普及と子供からお年よりまで手軽なスポーツとしてけん玉を行い、認定試験に挑戦してもらいたい | 毎月1回<br>第3土曜日<br>または<br>第4土曜日 | 年齢不問                | 1回100円     | 私には時々気分が落ち込む持病があるのですが、教室で仲間といっしょにけん玉をやっていると頭がスッキリして気持ち良くなる。けん玉には脳を活性化させる働きがあるんですね(^^) | 募集中 |
|               | 深谷俣野太極拳同好会            | 太極拳                 | 健康太極拳                                                   | 1人でも健康になるように                                                           | 第2・4木曜日                       | 年齢不問                | 月300円      | 転倒防止に良いと聞いて楽しく参加しています                                                                 | 募集中 |
| 子育て           | どんぐり                  | 子育て支援(0歳～未就園児)      | 未就園児を持つ親子の他者との交流を図る 情報交換                                | 子育て中の親子のサポート 居場所作り                                                     | 第2火曜日(8月は休)                   | 年齢不問(シルバー世代の参加も大歓迎) | 無し         | 子どもを遊ばせながら、参加者同士やスタッフとのおしゃべりが楽しい                                                      | 募集中 |
| 親睦            | 東山自治会<br>雀遊会(じゃんゆうかい) | 麻雀を楽しむ              | 地域の親睦                                                   | 健康とボケ防止                                                                | 3ヶ月に1回                        | 年齢・性別不問             | 1回500円     |                                                                                       |     |
| 詩吟            | はまゆう吟詠会戸塚支部           | 詩吟                  | 詩吟を地域の方と楽しむ                                             | 腹式呼吸で大きな声を出しストレス解消                                                     | 第1・3木曜日                       | 年齢・性別不問             | 月1000円     | 92歳～68歳の会員で楽しんでいきます                                                                   | 募集中 |
| 音楽            | リコーダーの会               | リコーダーの会             | 先生が用意した曲の演奏                                             | リコーダーを楽しむ                                                              | 第1・3木曜日                       | 年齢・性別不問             | 月2000円     |                                                                                       | 募集中 |
|               | フォレスト・エコー             | コカリナとギターのコラボ練習      | 地域の高齢者施設でのイベント                                          | コカリナの音色を聞いて癒しを感じてもらう                                                   | 指示日                           | 年齢不問<br>女性のみ        | 無し         |                                                                                       | 要相談 |
| 絵             | 絵手紙教室たんぽぽ             | 絵手紙を書いています          | 遠藤先生の指導を受けています                                          | 仲良く絵手紙を楽しむ                                                             | 第2火曜日                         | 年齢不問                | 1回400円     | 先生がとても熱心に教えてくださり、明るい雰囲気です                                                             | 要相談 |
| 俳句            | 鷹 戸塚俳句会               | 俳句の勉強               | 俳句の勉強、鎌倉などで吟行                                           | 仲間と共通の花を見たり動物に会い、句を作る喜びを味わう                                            | 不定期                           | 年齢不問                | 年4000円     |                                                                                       | 募集中 |