

桂台地域ケアプラザ 令和8年10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14:00～、1Fデイルーム ※申し込み不要。受付にお声掛けください。 10/6(火)…ノナマニス(コーラス) 10/14(水)…エル シエロ(フォルクローレ) 10/22(木)…おかりな・どるちえ(オカリナ演奏)				1 ぶらっとオアシス 14:00～ 木曜サロン 15:00～	2	3
4 桂台カフェ 13:30～	5 ひまわり (ふまねっと) 13:00～	6 スペシャルデイ 14:00～ 桂台げんき食堂 学習室 15:00～17:00	7 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	8 ゴールデン ボッチャ 13:30～	9	10 医療相談 14:00～
11 休館日	12	13 桂台げんき食堂 15:00～18:30	14 スリーA スマイルの会 10:00～ スペシャルデイ 14:00～	15 介護者教室 「施設入所について」 14:00～	16 PWクラブ 桂台(ポール ウォーキング) 9:30～ ヘルスマイト 食生活講座 14:00～	17 あおぞら会 14:00～
18 桂山クラブ 文化祭	19 ひまわり (ふまねっと) 13:00～ 健康づくり教室 14:00～	20	21 桂台スロー ショッピング	22 ゴールデン ボッチャ 13:30～ スペシャルデイ 14:00～ ナイトヨガ 19:00～	23	24 愛ひかり フェスタ 10:30～ 医療相談 14:00～
25	26 健康づくり教室 14:00～	27	28 スリーA スマイルの会 10:00～	29 桂台健康講座 14:00～	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。10/21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)
 ※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

桂台ケアプラザだより

2026年
10月号

発行日 / 令和8年10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)

10月1日から、福祉保健に関する相談の受付時間が変わっております。中面にあらためて、桂台地域ケアプラザに相談できることなどをまとめました。ぜひご覧ください。

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。

口腔機能向上講座「最後まで安全に、美味しく食べるためには」

おしゃべりを楽しんだり、大好きなものを味わったりする毎日はお口の健康からはじまります！講座終了後には、保健活動推進員さんのご協力で健康測定会も実施予定です。

日時：令和8年11月19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：朝廣 賢哲 氏(朝廣歯科クリニック 院長) 定員：20名程度(定員次第×切)

※測定メニューは、血管年齢、体組成、健口くんの予定です。

栄区食生活等改善推進員会主催

防災講座「もしもの時でも、いつもの食事を」

在宅避難、ローリングストック、湯せん調理など、災害時の備えについて学びます。調理実演、おいしい試食、お持ち帰りレシピがあります。もしもの時に一緒に備えましょう！

日時：令和8年11月20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

講師：栄区総務課防災担当職員、ヘルスマイト 定員：30名程度(定員次第×切)

桂台健康講座「糖尿病について」

今回は栄共済病院の山田先生にお越し頂き、「糖尿病」をテーマにお話しいただきます。貴重な機会ですので、ぜひお越しください。

日時：令和8年11月25日(水) 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：山田 昌代 氏(横浜栄共済病院 副院長) 定員：40名程度(定員次第×切)

フードドライブにご協力お願いいたします！

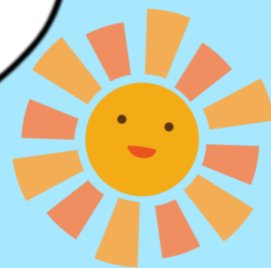
家庭で眠っている食品を持ち寄り、それを必要とする家庭などに寄付する活動です。ご自宅の食品の在庫と期限を確認し、自分で消費しきれない食品は早めにフードドライブに寄付するなど、食品ロスの削減にもつながります。

桂台地域ケアプラザでも令和8年10月19日～11月3日まで食品の受付を行います。この期間にケアプラザに集まった食品は、栄区内の各地区社会福祉協議会を通して、様々なお困りごとを抱える方へ配布したり、食品を配布することで地域とのつながりを持っていただけるよう活用させていただきます。

★受付できる食品は、賞味期限が2か月以上残っている、未開封で常温保存可能なもの(例えば、お米・パスタ・そうめん・缶詰・レトルト食品・インスタント食品・お菓子など)です。



横浜市桂台地域ケアプラザ にご相談ください！



介護予防や介護の相談をしたい ⇒ 地域包括支援センター

皆さまが住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護をはじめとして、日々の暮らしで感じる困りごとの相談をお受けします。要介護認定の代行申請も行っています。
ご自身の介護や今後の金銭管理について、親や配偶者の介護、退院後の生活、近所のお年寄りが心配、認知症のことが知りたいなど、気軽にご相談ください。

◇地域包括支援センターの相談担当エリア 桂台東・西・南・北・中、公田町の一部
(740・774-5・779・781・835・836・839・840・848)です。

◇相談受付時間 月～土曜日（祝日除く） 9:00～17:00

◇福祉保健に関する相談電話 ☎045-897-1112

※予約は不要ですが、職員が対応等で不在のことがございますので、来所の際には事前にお電話を頂けるとスムーズです。ご協力お願いいたします。

※日曜日や祝日、時間外の電話相談は、自動的にコールセンターにつながります。

地域の趣味・体操サークルに興味がある ⇒ 地域活動交流コーディネーター ボランティアに興味がある ⇒ 生活支援コーディネーター

桂台地域ケアプラザでは、様々なサークル活動が行われています。それ以外にも桂台周辺の皆さんの活動を支援させて頂いたり、情報を集めたりしています。お部屋を借りて活動したい方もご相談ください。

また、空いた時間をいかしたい、好きなことや得意なことをいかしたいなど、ボランティア活動のご相談もお受けしています。興味はあっても自信がない方も、無理なく楽しくできるボランティアを一緒に考えます！

「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」では、
自分のお住まいの近くの地域活動を調べることができます。



デイサービスやケアマネジャーを利用したい

桂台地域ケアプラザには、通所介護部門（デイサービス）と居宅介護支援部門（ケアマネジャー）があります。ご利用を希望される方はお気軽にご相談ください。介護保険の初めての相談の場合は、まずお住いのエリアの地域包括支援センターにご相談ください。

◇桂台地域ケアプラザのデイサービスはお気軽にご見学頂けます。どなたでもご覧頂けるプログラム「スペシャルデイ」も1か月に3回程度実施しています。パンフレットは桂台地域ケアプラザの入口に配架しているほか、ホームページでもご覧いただけます。

医師に健康相談をしたい ⇒ 医療相談

横浜市地域ケアプラザ協力医等相談事業というのがあり、そのひとつとして、月に2回ケアプラザにお越しいただき、地域の皆さんのご相談にのってくださる「医療相談」があります。ご自身の病気については、もちろん主治医からじっくり説明を受けることが一番ですが、健康面でちょっとアドバイスが欲しい、血液検査の見方が知りたいなど、なかなかお医者さんに診察では聞きづらいことを相談することができます。お一人20～30分程度じっくりお話を聞いて下さる貴重な機会です。

日時：毎月2回 土曜日 14:00～15:00

協力医：鹿野 孝太郎 医師（進藤医院）

場所：桂台地域ケアプラザ 相談室

費用：無料

※日時はお問い合わせください。
※事前予約が必要です。

もっと桂台地域ケアプラザを知りたい！

高齢者、こども、親子、悩みをかかえる若い世代など、様々な方に向けて、講座や自主事業の企画、活動の支援を行っています。最新の情報は、インスタグラムやホームページをご覧ください。

桂台地域ケアプラザで行われている活動の一部をご紹介します。

◇認知症介護経験者に話を聞いたり、悩みを相談できる

「NFの会」 隔月第3水曜日11:00～14:00

「桂台カフェ」 第1日曜日13:30～15:30

◇未就学児と親の居場所であり子育て支援者さんもある

「おもちゃ文庫 ぽこ」

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、夏・冬に長期休みあり。

◇生きづらさを感じている方のサロン

「木曜サロン」 毎週木曜日15:00～17:00

※ご興味がある場合は、詳細をお問い合わせください。

他にも様々な活動があります！まずは気軽にご相談ください。



Instagram



ホームページ
R8年9月リニューアル！

◇開館時間

月曜日～土曜日 9:00～18:00

日曜日・祝日 9:00～17:00

※夜間の貸館利用がある日は21:00まで開館しています。

※毎月第2日曜日、年末年始（12月29日～翌年1月3日）は休館となります。

◇ご連絡先

☎045-897-1111（代表電話）

