

桂台地域ケアプラザ 令和8年11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 桂台カフェ 13:30～	2 ひまわり (ふまねっと) 13:00～	3	4 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	5 ぶらっとオアシス 14:00～ 木曜サロン 15:00～	6	7 医療相談 14:00～
8 休館日	9	10 桂台げんき食堂 15:00～18:30 桂台げんき食堂 学習室 15:00～17:00	11 スリーA スマイルの会 10:00～ 桂台スロー ショッピング スペシャルデイ 14:00～	12 ゴールデン ボッチャ 13:30～	13	14
15	16 ひまわり (ふまねっと) 13:00～	17	18 スペシャルデイ 14:00～	19 口腔機能 向上講座 14:00～	20 PWクラブ 桂台(ポール ウォーキング) 9:30～ ヘルスメイト 防災講座 14:00～	21 医療相談 14:00～
22	23 スペシャルデイ 14:00～	24	25 スリーA スマイルの会 10:00～ 桂台健康講座 14:00～	26 ゴールデン ボッチャ 13:30～ ナイトヨガ 19:00～	27 スペシャルデイ 14:00～	28
29	30 スペシャルデイ 14:00～	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。 ★11/11(水)はなみずき(コーラス) ★11/27(金)藤の会(踊りなど) ★11/18(水)野七里ギタークラブ アミデュソー(ギター、みんなで歌唱) ★11/23(月)…友遊太極拳 ★11/30(月)コールウェルカム(コーラス)				

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。11/11は桂台スローショッピング実施のため、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
11月号

発行日 / 令和8年11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)

訪問の家のロゴやホームページがリニューアルしました。桂台地域ケアプラザのページも新しくなっておりますので、ぜひご覧ください。また、今年は日本各地で風水害が心配ですね。大雨・台風などで防災記載情報が発表または発表が予想される際には、皆さまの安全を守るため、地域ケアプラザは臨時休館や開館時間の変更を行うことがあります。詳細は中面をご覧ください。



社会福祉法人
訪問の家



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。

音楽療法ってなあに?

音楽は人の心を明るくします。認知症予防にも役立つ音楽療法と一緒に体験しましょう。
日時：令和8年12月1日(火) 13時半～15時 場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
講師：高橋 亮太郎氏(株)キートン 定員：30名程度(定員になり次第〆切)

ポールウォーキングクラブ桂台共催 ポールウォーキング体験講座～正しい歩き方や役立つストレッチ～

ポールを使って、格好よく、美しく歩きませんか。上半身も使うので、全身運動になります。
日時：令和8年12月4日(金) 10時～12時 場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
講師：橘 文恵氏 定員：15名程度(定員になり次第〆切)
持ち物：上履き、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、ポール(貸し出しあり)
※両手のあく格好でお越しく下さい。貴重品のお預かりはできません。
※天気が良ければ、みんなで外を歩きます。参加費は無料です。

介護者教室「在宅サービスについて」

現役ヘルパーや福祉用具専門相談員、デイサービスの相談員などの皆さんにお越し頂き、実際に話を聞くことができる貴重な機会です。
日時：令和8年12月7日(月) 14時～16時 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(定員になり次第〆切)

桂台げんき食堂 こどもクラシックコンサート～100万人のクラシックライブより～

クラシックの生演奏を聴きながら、楽しいひと時を過ごしましょう。
日時：令和8年12月12日(土) 10時半～11時半
場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
定員：こども、親子30組程度(未就学児は保護者同伴) 持ち物：上履きorスリッパ

木曜サロン クリスマスカフェ

どなたでも申し込み無しで参加できる、出入り自由な気軽なカフェです。お茶やコーヒー、お菓子を食べながら、一緒にクリスマスの雰囲気を楽しみませんか。
日時：令和8年12月20日(日) 14時～16時 場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
参加費：100円

防災気象情報が発表された場合の対応

今年は日本各地で台風や大雨による被害が相次いでいます。大雨・台風などで防災記載情報が発表または発表が予想される際には、皆さまの安全を守るため、地域ケアプラザは臨時休館や開館時間の変更を行うことがあります。休館中も、ご相談は電話で受け付けます。デイサービスについては、状況に応じて個別に判断し、ご利用者に連絡をさせていただきます。ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

警戒レベル4で原則休館、レベル5で休館します

警戒レベル	防災気象情報	とるべき行動	施設の対応
警戒 5	特別警報	直ちに安全確保	休館（利用中止）
警戒 4	危険警報	危険な場所から 全員避難	原則 休館（利用中止） (実際の休館や再開は、防災気象情報や地域の状況を 踏まえて判断します)
警戒 3	警報	危険な場所から 高齢者等は避難	原則 開館 (安全確保が難しい場合は休館することがあります)
警戒 2	注意報	自らの避難行動 を確認	通常どおり開館

桂台地域ケアプラザのデイサービス

桂台地域ケアプラザのデイサービスは1日30名前後のご利用者様がいらっしゃっています。趣味活動や様々なレクリエーション、お楽しみランチ、地域の方もご観覧にいらっしゃるスペシャルデー（コンサートなど）が行われています。ご見学を希望される方はお気軽にご相談ください。



敬老会（松花堂弁当）



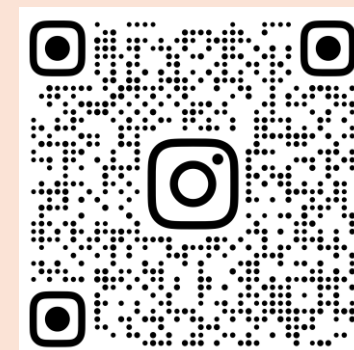
敬老会（スペシャルコンサート）



うなぎちらし寿司



ゴルフゲームや文字合わせなど、楽しいレクリエーション



日々の様子はInstagramでも
みることができます。

日頃から災害に備える！

ご自宅での備えは十分ですか？地震等により、ライフラインが被害を受け、電気・ガス・水道・下水道などが当面使えない恐れがあります。また、道路の寸断で、流通が機能しないこともあるかもしれません。「日常備蓄」を実践しましょう！「日常備蓄」とは、普段使っている食料品や生活必需品を常に少し多めに備えることで、大規模災害時にライフラインや物流が一定期間機能しなくなった場合でも、それが活用できるという考え方です。（参考：東京備蓄ナビ、<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>）

東京備蓄ナビをに自分の情報を入力すると、自分に必要な備蓄の目安を知ることができます。

ヘルスメイトさん主催の防災講座もありますので、ぜひこの機会に、日頃の備えを見直してみましょう！災害時にも役立つ湯せん調理の実演や試食もあります。

防災講座～もしもの時でも、いつもの食事を～

日時：令和8年11月20日（金）14時～15時半

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：ヘルスメイト、栄区総務課防災担当

定員：30名（定員次第×切）

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎045-897-1111



東京備蓄ナビ



ポールウォーキングにチャレンジしませんか？

ポールウォーキングは、専用のポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩くことができます。上半身も積極的に動かすことで、全身運動になるため、運動効率もアップします。転倒予防、介護予防、インナーマッスルを鍛えることにもつながる運動です。

ポールウォーキングクラブ桂台というサークルが月に1回、桂台地域ケアプラザを出発し、桂台周辺を歩いています。楽しくおしゃべりをしながら、無理なく歩いています。もしご興味がある方は、まずは体験講座から参加してみませんか？

日々のお散歩にポールを
プラスしてみましょう♪

ポールウォーキング体験講座

日時：令和8年12月4日（金）10時～12時

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：橘 文恵氏

定員：15名程度（定員次第×切）

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎045-897-1111



ポールウォーキングクラブ桂台

日時：第3金曜日 9時半～（8月はお休み）

集合場所：桂台地域ケアプラザ 入口

★新しいメンバー募集中です★