

# 2024年度 六浦地域ケアプラザの福祉保健協力団体

	団体名	内容	日時	参加費	持ち物等
高齢支援	コスモス	はまちゃん体操・ウォーキング。	毎週木曜日 10:00~11:30	無料	上履き
	やまゆり体操	先生のご指導のもと無理のない体操教室。	毎週金曜日 10:00~11:30	500円	上履き
	かわせみ会	先生のご指導のもと無理のない体操教室。	毎週月曜日 10:00~11:30	500円	上履き
	スマイルの会	介護予防の為ウォーキング施設見学・体操等。	毎月第1火曜日 10:00~11:30	基本 無料	なし
	ステッキ体操	先生のご指導のもとステッキを使い体操する。	毎月第3・4火曜日 10:00~11:30	600円	上履き
高齢会食等	さざなみ会	会食（昼食とおやつ）、ゲーム、体操、誕生日会、季節行事。	月2回	500円	
子供食堂	道くさC.C.	こどもも大人も、みんなでごはんを作る楽しみ、食べる楽しみを味わえる場。遊びや勉強、調理のお手伝いができる。	16:30~19:30 毎月2回	子供(18歳まで) 0円 大人300円	六浦地区センター
音楽	アルソーレ5	マンドリン合奏の技術向上を図り、施設や地域で発表する。	毎月第2水曜日 14:00~17:00	無料	マンドリン、楽譜
	小山民謡研究会	日本民謡についての概要と発声法を、三味線や尺八の伴奏で学ぶ。	毎週水曜日 18:00~20:30	4000円/月	
	ハピネスウクレレクラブ	ウクレレでハワイアン、ポピュラー歌謡曲等色々な曲を練習する。	毎月第2・4金曜日 15:30~17:30 (15:00~自由練習)	無料	ウクレレ
	黒舟室内管弦楽団	市民オーケストラ。年2回の定期演奏を無料で開催し、他にボランティア演奏も行う。	隔週土曜日 15:00~21:00	2000円/月	
	金沢吹奏楽団	各々のレベルに合わせて練習する。専属トレーナーによる基礎練、ジャズ奏法。	毎週土曜日夕方 日曜日(月2回) 合宿(年2回)	3500円/月	楽器
	金沢シンフォニカ (横浜金沢交響楽団)	地域に根差しつつ音楽的にも魅力ある楽団を目指す、アマチュアオーケストラ。	毎月4回	2500円/月	楽器
	横浜フェリーチェ管弦楽団	人生100年を謳歌する音楽団体。シニア世代が楽しく音楽を演奏。	毎月2回	2000円/月	楽器
絵	ハッピーツールペイント	小物に自分らしいワンポイントのペイントをして楽しむ。	月1回不定期 9:00~11:30	1500円/回	水入れ 古タオル
絵手紙	春風の会	絵手紙を描きながら季節を感じ、地域の方との交流も楽しむ。	毎月第2・4木曜日 13:00~15:30	300円/回	絵手紙 道具一式
朗読	花みずき	朗読の勉強。小学校、子育て支援、デイサービスでお話し会を実施。	毎月第1・3水曜日 9:00~15:00	500円/月	

	団体名	内容	日時	参加費	持ち物等
踊り	千南海会	元気・粋き・生きかっほれ踊り。 江戸末期の伝統芸を学ぶ。	月3回土又は日 12:30~16:30	3000円/月	
	ブア・カーネーションズ	楽しみながら「フラダンス」の練習をし、ボランティアで施設訪問をする。	毎週火曜日 13:30~14:45	1000円/月	上履き スカート
	マウイガールズ	フラダンスを通して仲間と楽しく健康づくり。成果を施設で披露する。	月3回金曜日 13:30~14:45	1000円/回	ハウスカート
	さくらの会	歌謡曲、演歌等の曲に合わせて踊る。	月2回	500円/回	
ゲーム	プレイカナスタ	トランプゲームで認知症予防。2人で組になり4人で競う。脳はフル回転！	毎月第2・4金曜日 12:00~17:00	無料	
	麻雀同好会	麻雀を楽しみながら、頭や指の体操。	毎週木、土曜日 12:00~14:30	無料	
写真	六浦写真同好会	写真勉強会。郊外での撮影会を毎月行い、写真展示会を定期的に行う。	毎月第2金曜日 9:30~12:00	1500円/月	
料理	むつうら二八の会	〈お蕎麦〉をとおして、地域に貢献すべく蕎麦打ちを鍛錬する。	毎月第1日曜日 9:00~13:30	2000円/回	
	男の料理教室	レシピを基にグループ毎に料理を作り、皆で昼食を楽しむ。	毎月第3土曜日 10:00~13:00	1000円/回	
趣味	六浦・あけぼの	地域で健康的に過ごすため、料理や散策、ボランティア等を行う。	月1回	実費	
手芸	和服のリフォーム	着なくなった着物を洋服に仕立て直す。	毎月第1、第3金曜 13:30~16:00	1500円/回	
陶芸	チャレンジ陶芸	粘土を捏ね陶芸を楽しむ。自分だけの器を使う楽しさと、指先を使うことにより脳の活性化を図る。	毎月第1火曜日 9:00~11:30	2000円/回	
運動	コアボクシング	体幹トレーニング・ボクシングストレッチ。音楽にのせ軽快に。	毎週木曜日 13:30~14:45	無料	運動着・靴