

原宿地域ケアフラガ活動団体

見学希望などありましたら、事前にお電話にてお問い合わせください。

A 健康づくり

令和7年11月 現在

	団体名	活動内容	活動日・時間	
1	スマイル会	ADL体操	月曜日(第3を除く) 9時45分～10時30分	応相談
2	ひびき会	ADL体操	月曜日(第3を除く) 11時～11時45分	応相談
3	J&K	自彊術	火曜日(月2回) 10時～11時30分	見学・体験 随時可
4	はまプラス	はまちゃん体操 ・筋カトレーニング	第2・第4火曜日 10時～12時	
5	サンテクラブ	自彊術	第2・第4水曜日 10時～12時	
6	医療生協かながわ 原宿支部	セラバンド体操	第1水曜日 13時30分～16時	
7	P.P.Kクラブ	自彊術	第1・第4木曜日 10時～12時	応相談
8	げんき会	ADL体操	金曜日(第5を除く) 9時45分～10時30分	
9	こだま会	ADL体操	金曜日(第5を除く) 11時～11時45分	
10	楽しくトレーニングしよう会	はまちゃん体操 脳と身体のトレーニング	第4日曜日10時～ (3月・12月は第3日曜)	申し込み不要
11	癒しのヨガ	ヨガ(呼吸法で健康維持)	第1・第3火曜日 13時～15時30分	お問い合わせ下さい
12	横浜アローズ原宿クラブ	スポーツ吹矢	第2・第4月曜日 13時30分～16時30分	お問い合わせ下さい
13	GOGO体操	運動機能維持向上 エクササイズ	第2・第4火曜日 13時30分～15時	見学・体験 1回 自由
14	原宿コグニサイズの会	健康体操・脳トレ (コグニサイズ)	第2土曜日 10時～11時	お問い合わせ下さい
15	ノルディックウオーキング クラブ原宿	ノルディックウオーキング	第4水曜日 10時～11時30分	見学・体験1回無料
16	HJトレーニングクラブ	筋カトレーニング	第3木曜日 13時30分～15時	見学・体験随時可
17	ケアプラヨガYuj(ユジュ)	ヨガ(ハタヨガ)	第2・第4土曜日 13時30分～15時30分	見学・体験随時可
18	B-ing ヨガ	ヨガ	第3土曜日 15時～16時30分	見学・体験随時可
19	健やかライフヨガ	シニアヨガ	第2・第4木曜日 15時00分～16時30分	見学・体験随時可

B 歌・音楽

	団体名	活動内容	活動日・時間	備考
1	ドリームハーモニー	ハーモニカ	金曜日(月2回) 9時30分～12時30分	施設訪問活動あり
2	花みず木の会	コーラス	第1・第3日曜日 13時30分～15時30分	申し込み不要
3	原宿アンサンブル	合奏(ギター、アコーディオン、ウクレレ、リコーダー) 歌	第1・第3木曜日(原則) 詳細はお問い合わせ下さい	施設訪問活動あり
4	すみれ音楽ケア	音楽を使った脳トレ	月に2回	お問い合わせ下さい
5	コカリナあじさい	コカリナ	月2回 午前中	お問い合わせ下さい
6	アロハウクレレクラブ	ウクレレ	第1・第3金曜日 9時30分～11時30分	

C ダンス・踊り

	団体名	活動内容	活動日・時間	備考
1	花水木	手話ダンス	第2月曜日 9時30分～15時30分	お問い合わせ下さい
2	盆踊り・原宿乙女の会	盆踊り	第1土曜日 午後	お問い合わせ下さい
3	桔梗会	新舞踊	第2土曜日(原則) 午前	

D 手芸・創作

	団体名	活動内容	活動日・時間	備考
1	彩友	小筆絵	第4水曜日(原則) 13時30分～15時30分	入会歓迎
2	クロスステッチ パッチワークの会	東京文化刺繍 クロスの制作	木曜日(月1回) 10時30分～15時30分	
3	マーガレットクラブ	トールペイント	第1・第3木曜日(原則) 10時～12時30分	
4	プラム	食器の絵付け	日曜日(月1回) 10時～16時	お問い合わせ下さい
5	プーさんの会	パッチワーク作り	第1・第3日曜日 13時～16時	お問い合わせ下さい
6	絵手紙教室「かぜ」	絵手紙	第3水曜日 13時～15時	見学随時可
7	ちくちくロバ隊	ストラップ作り	第3金曜日 13時30分～15時	入会歓迎

*活動日程が変更になっている場合もありますので、見学にお越しの際には事前にケアプラザまでお電話又は来館にてお問い合わせ下さい。

E 趣味・交流

	団体名	活動内容	活動日・時間	備考
1	パソコン研究会	パソコンの練習	第1・第3水曜日 9時30分～12時	
2	原宿サロン	ティータイム・交流	第2木曜日 10時～16時	見学随時可
3	よつばの会	介護者の情報交換・ 憩いの場	第4金曜日 13時～16時	見学随時可
4	ふきのとう	おしゃべりしながら 手芸など	不定期	見学随時可

F 子育て支援

	団体名	活動内容	活動日・時間	備考
1	わんぱくキッズ	仲間作り・集団遊び・季節 の行事の作品作り等	第3火曜日(原則) 10時～11時30分	未就園児と親 予約不要
2	赤ちゃん教室・ひよこ会	親子遊び・仲間作り	毎月第3水曜日 10時～11時30分	妊婦さんと第1子の 0歳児と親の教室
3	遊び場しゃべり場ほっとタイム	育児相談・親子遊び	毎週金曜日 14時～16時	遊び・育児相談 予約不要

G ボランティアグループ

	団体名	活動内容	活動日・時間	備考
1	傾聴ボランティア虹	お話を聴くボランティア です(施設、個人宅)	第3火曜日 (定例会・勉強会) 13時30分～16時	傾聴ボランティア 養成講座修了生

H 障がいのある人の活動

	団体名	活動内容	活動日・時間	備考
1	ひだまり	障がいのある高校生以上 の方を中心に、調理や工 作・外出等を行います	毎月第2日曜日 10時～15時	知的障がいのある 方とご家族 (家族同伴) 随時見学可

*活動日程が変更になっている場合もありますので、見学にお越しの際には事前にケアプラザまでお電話又は来館にてお問い合わせ下さい。

I フリースペース

1	あったまり場	こころの病をかかえる方、ご家族や地域のみなさんなど、どなたでも気軽に立ち寄れるフリースペースです	毎月第4月曜日 14時～16時 (出入り自由です)	家族同伴や見学のみも申込不要
2	SORA(そら)	小学生～高校生(またはその親御さん)が自由に過ごせるフリースペースです	毎月第4火曜日 13時～15時 (出入り自由です)	親子で、親だけ、子どもだけでも歓迎見学可 申込不要

* 活動日程が変更になっている場合もありますので、見学にお越しの際には事前にケアプラザまでお電話又は来館にてお問合わせ下さい。

* 新規受入れが基本的に可能な団体を掲載していますが、受入れを休止している場合もあります。

* リストは随時更新されますので、現在掲載されていない団体の方も、新規受入れが可能な場合にはお知らせ下さい。

ケアプラザ貸室利用について

ケアプラザでは、地域活動や福祉・保健活動を行う団体の活動の場として、お部屋の貸し出し(※原則無料にて)を行っております。

(お部屋のご利用には、団体登録をする必要がありますので、ご希望の方(団体)はご相談下さい。)

貸室は全部で3種類のお部屋があります

多目的ホール

大人数でのご利用ができます。

体操、歌、子どものプレイルーム(おもちゃもあります)など
でのご利用がおすすめです。

ボランティアコーナー

少人数でのご利用ができます。

地域ケアルーム

小規模の運動や趣味活動(絵画、書道など)でのご利用がおすすめです。

※活動内容等によっては有料となる場合もありますことをご了承下さい。

担当 地域交流 小林

LINE公式アカウント



ID 84ksjbi
<https://lin.ee/ThgDt6Sr>

- ・地域の子育て情報(遊び場、公園マップ)
- ・各種講座やイベント情報
- ・大正地区の医療施設、子育て関連施設
- ・SNS情報等、ご覧いただけます。

横浜市原宿地域ケアプラザでは、下記SNSにてイベント情報を掲載しております。



www.harajyuku-cp.jp

X(旧twitter)



<https://twitter.com/keapura>

Facebook



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100003735012577>

市民情報



https://cgi.city.yokohama.lg.jp/common/event2/institution_detail.html?id=453

PIAZZA



<https://www.piazza-life.com/users/198129>

横浜市原宿地域ケアプラザ 電話 045-854-2291