

# つるみシニアマップ



## 馬場地域 ケアプラザエリア



### 居場所・サロン一覧

ひざひざワックン体操を実施

★ **元気づくりステーション**  
身近な場所で健康づくり・介護予防を自主的に取り組んでいるグループです。

掲載されている内容が変更することもありますので必ず事前にお問い合わせください。

#### 問い合わせ先

#### 馬場地域ケアプラザ

〒230-0076 鶴見区馬場7-11-23  
電話：045-576-4231  
FAX：045-576-4233



名称	会場	地図中番号	開催日	時間	内容	ひざ体操
サロン せせらぎ	馬場地域ケアプラザ	1	第3木曜日 (1月8日はお休み)	10:00~12:00	歌唱・お茶のみ・体操など	
元気なさくら会	馬場地域ケアプラザ	1	奇数月第3水曜日	13:30~15:00	発声練習・体操・レクリエーション等	
歌声サロン BABAフレンズ	馬場地域ケアプラザ	1	第3月曜日	10:00~12:00	人気の歌声サロンです。	
ギターに合わせて歌の会	馬場地域ケアプラザ	1	第2土曜日	10:00~11:30	ギターに合わせて歌います	
カラオケサロン やどかり	個人宅	—	水・木※不定期、 月2~3回	13:30~15:30	楽しくカラオケで交流します。	
囲碁・将棋開放ルーム	馬場地域ケアプラザ	1	毎週水曜日	13:30~17:00	出入り自由の囲碁・将棋ルームです。	
やさしい詩吟	馬場地域ケアプラザ	1	第2金曜日	13:30~15:00	初心者歓迎！詩吟で健康になりましょう。	
歌って体操健康法	馬場地域ケアプラザ	1	第1月曜日	10:00~11:30	歌に合わせて体を動かしましょう。	
さくらポッチャ馬場	馬場地域ケアプラザ	1	第1・3土曜日	10:00~12:00	ポッチャを行います	
やさしい呼吸体操馬場	馬場地域ケアプラザ	1	第1・3水曜日	10:00~11:30	椅子に座って「手の体操」「爪モミ」「ワックン体操」を取り入れた呼吸体操です。	
筋力アップグループ	馬場地域ケアプラザ	1	第2・4月曜日	10:00~11:30	ロコモ・転倒予防のための体操です。	
pikake	馬場地域ケアプラザ	1	木曜日(月3~4回)	13:00~14:00	フラダンスの教室です。	
カサブランカ	馬場地域ケアプラザ	1	第2火曜日	13:00~14:30	季節ごとのお花をアレンジメントするフラワーサロンです。	
BABA倶楽部 ★	馬場地域ケアプラザ	1	第1・3金曜日	13:00~15:00	コグニサイズ等認知症予防の体操	
ミュ-馬場コーラス	馬場町自治会館ほか	10	第1・3火曜日	13:30~15:00	コーラス練習です	
鷺風流詩吟(初心者)	馬場西部自治会館	4	第2・4水曜日	13:00~15:00	初心者コースです。	
鷺風流詩吟(上級者)	馬場西部自治会館	4	第2・4水曜日	16:00~18:00	上級者コースです。	
荒立クラブ	荒立自治会館	11	毎月第3土曜日	10:00~11:30	ロコモ・転倒予防のための体操です。	

地域の活動グループに参加して、

# 健康寿命をアップ!

地域の活動に参加すると...

☆いつまでも元気に動けるからだ  
づくりや、認知症予防に役立ち  
ます。

☆地域のつながりができて、さらに  
健康効果が高まります。

☆楽しく過ごすことができ、前向き  
な気持ちになれます。

☆月に1回以上定期的に参加すると、  
参加しない人と比べて介護予防に  
効果があるとされています。

気になる活動があれば、是非  
お問い合わせください。  
活動に参加して、心もからだも  
元気になりましょう!

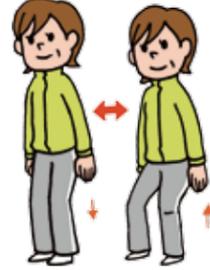
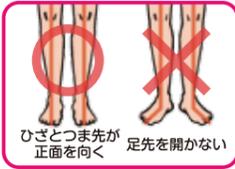
## ひざひざワックン体操

ひざの痛みの予防や軽減に効果的な体操です。  
活動グループの中にはひざ体操を取り入れている  
グループがたくさんあります。

姿勢を整える体操 **ゆるゆる屈伸** 約1分

力をぬいて、ゆるゆるリラックス

- 足を肩幅に開いて、ひざと足先の向きを同じにして立ちます
- リズムカルに軽〜く、ひざを曲げ伸ばしします



深くひざを曲げず、  
リズムカルに!

筋肉トレーニング **スクワット** ゆっくり10回、1~2セット

2日に1回(痛みが出たら休み)

ひざの周りを強化する筋肉トレーニング

- 足を肩幅に開き、ひざと足先の向きを同じにして、いすの前に立ちます
- ゆっくりひざを曲げていき、ももがいすに触れたらひざを伸ばしきらないところまで戻します

力を入れるときに  
息を止めないで!  
「ややキツい」  
くらいでゆっくり  
10回!



ひざを見てつま先より前に出ないように

鶴見区役所 高齢・障害支援課  
横浜市鶴見区鶴見中央3-20-1  
☎ 045-510-1775

平成30年3月  
第2版作成

# つるみ シニアマップ

馬場地域ケアプラザエリア



鶴見区のマスコット「ワックン」

馬場地域ケアプラザ  
かがやきクラブ鶴見  
(鶴見区老人クラブ連合会)  
鶴見区高齢・障害支援課

## 老人クラブ

...居場所・たまり場  
体力に自信のない方でも参加できます

○掲載されていない活動もあります。  
○掲載されている内容が変更することもありますので必ず事前にお問い合わせください。  
**問い合わせ先** かがやきクラブ鶴見(鶴見区老人クラブ連合会)  
鶴見区鶴見中央4-37-37 リオベルデ鶴声ビル2階 鶴見区社会福祉協議会内 ☎045-505-5581

名称	内容	会場	地図中番	開催日時
<b>寺尾第二地区老人クラブ</b>				
馬場町クラブ	体操	馬場町自治会館	10	第1・3水曜 10:00~11:00
神明クラブ	ゲートボール	馬場第一公園	7	毎日(日曜・祝日を除く) 8:00~11:00
	グラウンドゴルフ	馬場第一公園	7	第2日曜・第3土曜 9:00~12:00
	囲碁・将棋	寺尾地区センター	9	第3水曜 13:00~16:00
馬場寿会	グラウンドゴルフ	かに山公園	13	毎週月曜 9:00~12:00
	体操	かに山公園	13	毎週月曜 8:50~9:00
	カラオケ	個人宅	-	第2・4金曜 13:00~17:00
	健康マーじゃん	個人宅	-	第1・3水曜 10:00~17:00
西部長寿会	ゲートボール	入江川遊水地多目的広場	4	毎週月・水・金曜 9:00~11:00
	グラウンドゴルフ	入江川遊水地多目的広場	4	毎週火・木・金曜の いずれか1回 9:00~11:00
	体操	馬場西部自治会館内	2	毎月第1・4金曜 13:00~15:00
双葉会	ゲートボール	入江川遊水地多目的広場	4	不定(月に8日) 9:00~11:00
	グラウンドゴルフ	入江川遊水地多目的広場 馬場四丁目公園	4 8	第1~4木曜 9:00~11:00
	カラオケ(サークル活動)	馬場町南部自治会館	3	毎月10・20・30日 13:00~16:00
	ポッチャ	馬場地域ケアプラザ	1	第1・3火曜 14:00~16:00

名称	内容	会場	地図中番	開催日時
北寺尾北寿会	カラオケ	北寺尾町内会公民館	6	第2土曜(8月除く) 14:30~15:30
	お楽しみ会	北寺尾町内会公民館	6	第4木曜(8月除く) 13:30~15:30
上の宮楽寿会	ペタンク	上の宮第三公園	5	火曜(2回) 9:00~11:00
	グラウンドゴルフ	入江川遊水地多目的広場	4	毎週月・水・金曜 9:00~11:30
	体操	入江川遊水地多目的広場	4	毎週月・水・金曜 8:45~9:00
	編物手芸等	馬場地域ケアプラザ	1	火曜(2回) 9:00~12:00
荒立親寿会	グラウンドゴルフ	荒立公園	12	第1/2火・金曜 9:00~12:00
	体操	荒立自治会館	11	月1回(不定) 13:00~15:00
	カラオケ	荒立自治会館	11	月1回(不定) 13:00~15:00