

2026 年度

桜道コミュニティハウス・港南中央地域ケアプラザ・日下ケアプラザ共催事業



桜道サロン

仲間づくりと介護予防

ヒトの元気の源は自分が楽しいと感じる時間を過ごすこと。その心地よい時間を周りの人と一緒に過ごし、そこから、つながりを築くことで、自分らしく過ごせる居場所を見つけてみませんか？

- 場 所 桜道コミュニティハウス 2階 多目的室
- 対 象 60才以上の方 20名（先着順）
- 受付開始 3月20日（金）10から電話で連絡
もしくは直接施設でお申込みください。

日時	内 容	参加費・持ち物
第1回 4月22日（水） 10:00~11:00 	歌声サロン 講師：本田弘子先生 懐かしい音楽を聴いたり、歌うことで、楽しい時間を過ごします。	全3回で 500円 持ち物は 特にありません
第2回 5月27日（水） 10:00~11:00 	玄米ダンベル体操 講師：表和美先生 日常生活の様々な動作を、自力でしっかりこなすための握力と腕力をつける高齢者でも無理なく出来る体操	
第3回 6月24日（水） 10:00~11:30 	スリーA 講師：元気玉の会 あたまと身体を使ったリクレーション“スリーA”を楽しんだあと、茶話会を行います。	

● お問い合わせ・お申込み

桜道コミュニティハウス

〒223-0003

横浜市港南区港南6-2-3

休館日：第4月曜日（祝日の場合、翌日）

交通：市営地下鉄 港南中央駅 徒歩5分
バス 港南区総合庁舎前 徒歩5分

電話：843-5406

