

さあ、みんなであそぼう!!

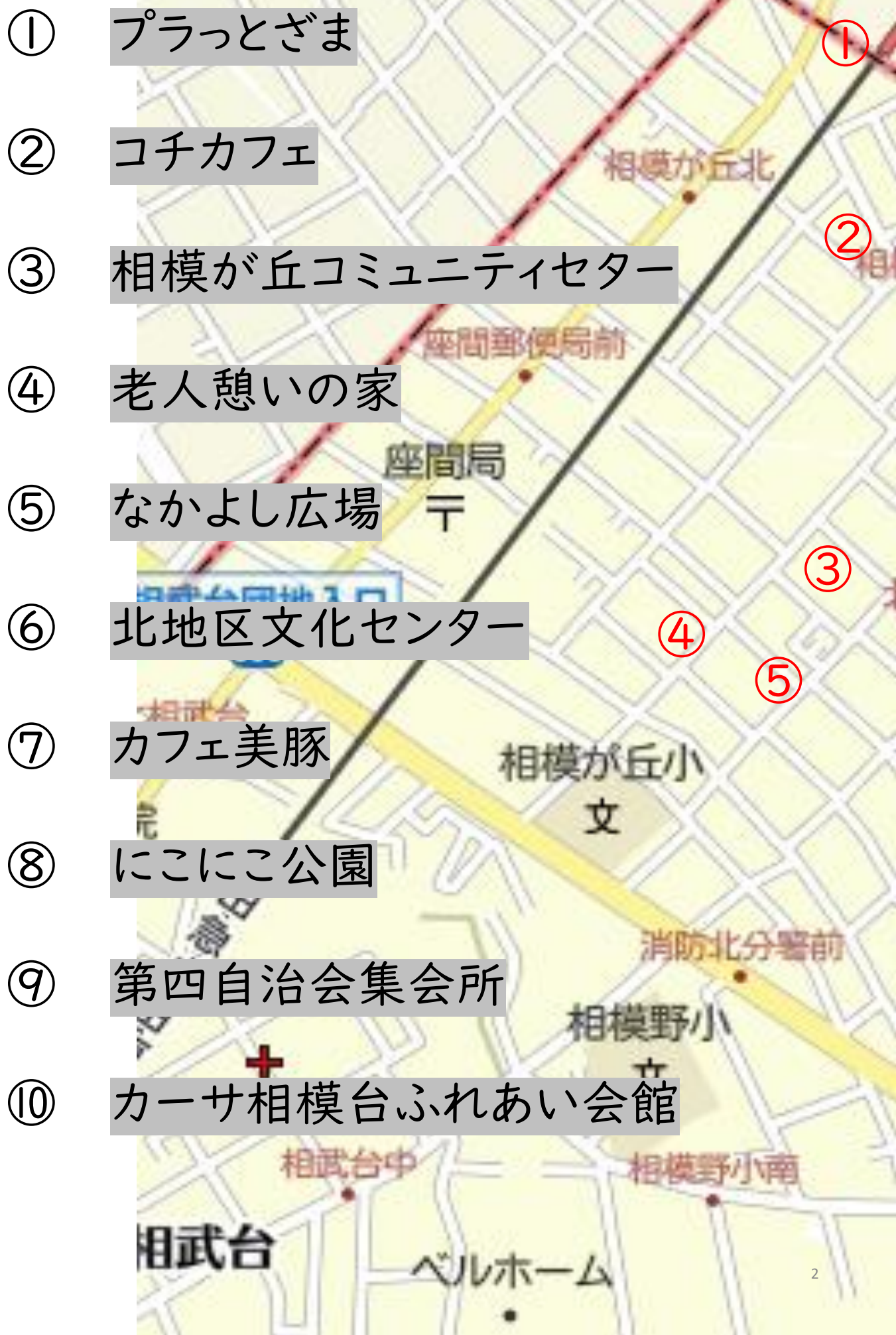
増えます!
趣味/運動/仲間

相模が丘 地域情報マップ

相模が丘地区にある活動などをまとめた
令和8年度の「相模が丘地域情報マップ」
です。

ご興味がありましたら、
お問い合わせ先へ、お気軽に連絡してくだ
さい♪

令和8年7月発行





目 次

No.	活動名	ページ	地図 No.
1	おしゃべり庵 (シニアライフ)	6	①
2	コチカフェ (Cochi Café) (その他)	7	②
3	相模が丘健康体操愛好会 (健康)	8	③
4	相模が丘太極拳 (健康)	9	
5	レクダンス・ラブサークル (健康)	10	
6	グループ“音の輪” (文化)	11	③⑥
7	太極 (健康)	20	
8	いきいき元気会 (健康)	12	④
9	サロンいこい (シニアライフ)	13	
10	なかよし太極拳クラブ (健康)	14	⑤
11	さがみの早起き会 (健康)	15	
12	グランドゴルフ・桜会 (健康)	16	
13	ペタンクグループなかよし (健康)	17	
14	さくら百華太極拳クラブ (健康)	18	⑥
15	新あぜみちの会 (運動)	19	
16	サン碁将 (文化)	21	
17	北文詩吟クラブ (文化)	22	
18	風笛 (オカリナサークル) (文化)	23	
19	音楽サロン (文化)	24	
20	座間絵手紙の会 (文化)	25	

目 次

NO.	活動名	ページ	地図 No.
21	北書会 (文化)	26	⑥
22	相模健康麻雀 (文化)	27	
23	5丁目もくせい会 (シニアライフ)	28	
24	座間市手話サークル星の会 (福祉)	29	
25	座間市食生活改善推進団体 ひまわり会 相模が丘地区 (その他)	30	
26	愛のパトロール隊 (その他)	31	⑦
27	おしゃべり美豚 (シニアライフ)	32	⑧
28	みんなのラジオ体操 (健康)	33	⑨
29	おしゃべりサロン ゲームサロン (シニアライフ)	34	⑩
30	ひまわり体操 (健康)	35	
31	カーサ・サポート隊 (その他)	36	-
32	さくらウォーク (健康)	37	-
33	座間ウォーキング部 (健康)	38	-
34	座間市ウォークラリークラブ キャラバン (健康)	39	-
35	第一楽遊会 (シニアライフ)	40	-
36	相模が丘ふれあいネットワーク (その他)	41	
37	NPO法人さくら百華の道 (NPO)	42	

シニアライフ

1.おしゃべり庵

開催日：第2月曜日 10:00～11:45

場 所：プラっとざま（地図：①）

内 容：おしゃべり、イベント（隔月）

費 用：無料

問い合わせ：042-705-3610



活動紹介

初めての方も、お一人でも大歓迎！

地域の方と集まり、気軽に交流して頂ける楽しいおしゃべりの場です。

お菓子を用意して、お待ちしております。



その他

2.コチカフェ (Cochi Café)

開催日:みんなの食堂 毎月第3水曜日
高齢者の喫茶 毎日 午後

場 所:Cochi cafe (地図:②)

内 容:食事提供、おしゃべり

費 用:メニューにより異なる

※ みんなの食堂

大人300円、18歳まで200円

問い合わせ:070-1257-6604 (山下)



活動紹介

小さなお子さんから大人もご高齢の方まで
どなたでもご利用いただけます。

毎月、第4火曜日のお話会は包括支援センターの看護師
/社会福祉士も一緒に参加します!!



3.相模が丘 健康体操愛好会

開催日：第4日曜日 10:00～11:30

場 所：相模が丘コミュニティセンター
(地図：③)

内 容：体操

費 用：年会費 1,200円

問い合わせ：080-8867-0257(井上)



活動紹介

10年以上も開催している歴史あるサロンであり、他サロンの参加者も多く、和気あいあいとした楽しい雰囲気の中で体操をしています。

参加希望の方は、お気軽にご見学にきてください。



4.相模が丘太極拳

開催日：毎週水曜日 10:00～11:30

場 所：相模が丘コミュニティセンター
(地図：③)

内 容：太極拳

費 用：月会費 1,000円

問い合わせ：046-256-5730(大宮)



活動紹介

講師の指導の下、二十四式の型の練習をします。また、大気のエネルギーを意識して手の平から気を感じ取り、余計な事を考えず頭を空っぽにして演武することで、心身の健康増進が図られます。

参加希望の方は、お気軽にご見学にきてください。



5.レクダンス・ラブサークル

実施日：月3回 木曜日 13:15～15:00

場 所：相模が丘コミュニティセンター
(地図：③)

内 容：創作ダンス

費 用：月会費 1,500円 (500円/回)

問い合わせ：042-705-5039 (広田)



活動紹介

レクダンス(レクリエーションダンス)は、性別や年齢に関係なく誰でも楽しめる創作ダンスです。

曲に合わせて踊ることにより、振付を覚えようとするのが頭の体操となり、心身共にフレイル予防に繋がります！

体験でも見学でも気軽にお越しください。



6.グループ“音の輪”

開催日：毎週 木曜日 10:00～12:00

場 所：相模が丘コミュニティーセンター
(地図：③)

北地区文化センター(地図：⑥)

内 容：コーラス

費 用：入会金 2,000円、月会費 4,000

問い合わせ：042-742-7423(秋田)



活動紹介

50年超の歴史ある合唱団です!! ハートの熱い指導者の下で、基本的な発声や詩の心を大切にし、心に届く歌を目指しています。

「輪と和」をモットーに和気あいあいと明るい雰囲気の中で練習しています。

どなたでもお気軽にお越しください。見学也大歓迎!



7.太極

実施日：毎週木曜日 10:00～12:00

場 所：相模が丘コミュニティーセンター
(地図:③)

北地区文化センター(地図:⑥)

内 容：太極拳

費 用：月会費 1,000円

問い合わせ：046-255-4618(志田)



活動紹介

「心・息・動」の調和(調心・調息・調身)を目指した、ゆったりとした動きを信条に、健康のための太極拳を行っています。

「武術ではなく、健康法」という言葉が納得できるほど、動きがゆったりとしており、他の太極拳クラブより、個々の体調に合わせた健康運動といえる演舞を行なうことが特徴です。体験でも見学でも気軽にお越しください。



8.いきいき元気会

開催日：第2/4金曜日 10:00～11:30

場 所：老人憩いの家（地図：④）

内 容：ストレッチ体操、他

費 用：年会費2,000円

問い合わせ：042-746-4986（関口）



活動紹介

ラジオ体操から演歌など、色々なリズムに合わせて体の可動域を拡げること意識した体操を行っています。
会場の広さを踏まえ定員制限を行っています。



シニアライフ

9. サロンいこい

開催日：第3火曜日 9:30～11:30

場 所：老人憩いの家（地図：④）

内 容：サロン

費 用：無料

問い合わせ：046-252-4639（下山）



活動紹介

講話や習字など、色々なイベントを年間で計画し、実施しています。

二丁目にお住まいの方だけでなく、他の地区にお住まいの方の参加もお待ちしております。



10. なかよし太極拳クラブ

開催日: 毎日 6:15~

場 所: なかよし広場 (地図: ⑤)

内 容: 太極拳、太極剣

費 用: 講師の指導時のみ

500円/回 (2回/月程度)

問合わせ: 090-7223-9047 (納山)



活動紹介

上手い人ほどゆったりとした呼吸と動作を行っているようです。当クラブでは、講師の膝や腰を痛めることなく、長く元気に続けて欲しいとの思いから、じっくりと癖を無くしたスムーズな動作を親切丁寧に教えて頂けます。みなさんもお一緒に楽しみませんか！



11.さがみの早起き会

開催日：毎日 6:30~6:40

(雨天中止)

場 所：なかよし広場(地図:⑤)

内 容：ラジオ体操

費 用：無料

問い合わせ：046-255-9846(矢野)



活動紹介

約50年続いているラジオ体操の会です。
どなたでもお気軽にご参加ください。



12.グラウンドゴルフ・桜会

開催日：月・火・木曜 9:00～10:30
(冬季 9:30～)

場 所：なかよし広場(地図:⑤)

内 容：グラウンドゴルフ

費 用：入会金1.000円、月会費200円

問い合わせ：046-253-3255(坂本)



活動紹介

高齢者によるスポーツの王様「グラウンドゴルフ」を体験し、心身ともに健康を維持し、仲間たちと明るく・楽しく・健康年齢を伸ばしましょう!!

また、地域社会に貢献しましょう!



13.ペタンクグループなかよし

開催日：水曜・金曜 10:00~12:00

場 所：なかよし広場（地図：⑤）

内 容：ペタンク

費 用：年会費1,000円

問い合わせ：090-8503-7360（桑原）



活動紹介

南フランス発祥の球技で、小さな的にボール（金属球）を投げ、相手より近くにあるボールの数を競うスポーツです。仲間と共にプレイすることでコミュニケーション能力が鍛えられことに加え、ボールを投げることで、肩や肘、足腰の鍛錬に負担なく適しています。年齢や体力を問わず、どなたでも出来るスポーツなので、お気軽にご参加ください。



14. さくら百華太極拳クラブ

開催日: 毎日 6:40~7:15 (雨天中止)

場 所: なかよし広場 (地図: ⑤)

内 容: 太極拳、太極剣

費 用: 無料

問合わせ: 042-705-2290 (松田)



活動紹介

太極拳はゆるみを通して足腰を鍛えるのみならず、動作を覚えながら動くことで、脳を活性化します。

場所は日や時間によって移動しますが、出入り自由ですので、お気軽にお立ち寄り下さい。。



15.新あぜみちの会

開催日：第1・3 火曜日 10:00~12:00

場 所：⑥北地区文化センター

内 容：体操

費 用：年会費 1,000円

問い合わせ：090-1034-0772(安部)



活動紹介

高齢者が無理なく手軽に末永く出来る体操です!!
筋力や身体機能を向上させ、健康の維持・促進に効果的
です。和気あいあいとした雰囲気であり、体調が優れ
ない時は、顔を見せるだけでもよし、雑談だけしに来る
だけでもよし、出来る範囲で体操するもよし!
先ずは、お気軽にお越しください!



16.サン碁将

開催日：毎週水曜日 13:00～17:00

場 所：北地区文化センター（地図：⑥）

内 容：囲碁・将棋

費 用：無料

問い合わせ：080-4173-0120（尾崎）



活動紹介

囲碁と将棋に分かれて、初級者から上級者と関係なく真剣勝負しています。

しかし、初心者でも大歓迎です!!

気軽に、空いている盤で、楽しく対戦してください。



17.北文化詩吟クラブ

開催日：第1/第3/第4木曜日

13:00～16:00

場 所：北地区文化センター（地図：⑥）

内 容：詩吟

費 用：月会費 2,000円

問い合わせ：090-6704-4684（矢野）



活動紹介

一人一人が気に入っている詩歌を朗吟していき、講師が優しくアドバイスしてくれます。詩歌を腹式呼吸をしながら気持ちよく吟詠し、詩歌に感情移入することで、心身に非常に良い状態をもたらします。

地域の皆さまの参加をお待ちしています。



18.風笛（オカリナサークル）

開催日：第2/4木曜日 13:30～15:00

場 所：北地区文化センター（地図：⑥）

内 容：オカリナ演奏

費 用：入会金300円、月会費2,100円

問い合わせ：046-254-0089（矢沢）



活動紹介

オカリナは呼吸（腹式呼吸）が必要となりますし、指先を使うので健康にも良く、認知症の予防にも繋がります。

心地よい音色に心も穏やかになり、ストレス軽減・リラックス効果があります。

初心者も大歓迎です!!



19.音楽サロン

開催日：第3 水曜日 13:30~14:30

場 所：北地区文化センター（地図：⑥）

内 容：生伴奏による歌、ピアノ演奏など

費 用：無料

問い合わせ：042-747-3361

（北地区文化センター）



活動紹介

童謡から演歌まで、なつかしい歌をみんなで楽しんでいます。

ピアノ演奏やクラリネット演奏も好評です!!



20.座間絵手紙の会

開催日：第4土曜日 9:00～12:00

場 所：北地区文化センター（地図：⑥）

内 容：絵手紙

費 用：1,000円/月（3ヶ月に1回の集金）

問い合わせ：080-8491-4274（鈴木）



活動紹介

講師の指導のもと、楽しく親睦を深めながら絵手紙の学習をしています。

「下手で良い。下手が良い」をモットーに、各々の想いを描いており、初心者、大歓迎です！

是非、一度見学にお越しください。



21.北書会

開催：第1/2/3 土曜日 10:00-12:00

場所：北地区文化センター（地図：⑥）

内容：書道、硬筆

費用：月会費 2,500 円

問い合わせ：北地区文化センター



活動紹介

「くせ字を直したい」「きれいな字が書けたらいいなあ」と思う方は、文字の基礎を楽しく身に付けられます。文字を書くことは脳トレにも繋がります。

興味のある方は、是非、ご加入をお待ちしております。（見学だけでも可!!）



22.相模健康麻雀

開 催:毎週 土曜日 13:00-16:30
場 所:北地区文化センター(地図:⑥)
内 容:麻雀
費 用:入会金 1,000円、年会費 1,000 円

問い合わせ: 090-3516-2614(青木)



活動紹介

脳の活性化や仲間づくりに麻雀を打ちませんか?熟練者だけでなく、何年も牌を触ってない方でも、健康麻雀なので楽しく遊べます。

是非、お越しになるのをお待ちしております。

※ 見学だけでも大歓迎です!!



シニアライフ

23. 5丁目もくせい会

開催日：2ヶ月に1回（年6回）

場 所：北地区文化センター、本郷荘（海老名）
（地図：⑥）

内 容：親睦会

費 用：親睦会費1.000円、年会費1.200円

問い合わせ：090-1737-8426（宮木）



活動紹介

高齢者の交流を深めるための居場所です。
趣味のグループもございます。
お気軽にご参加ください。



24.座間市手話サークル 星の会

実施日：毎週木曜 10:00～12:00

場 所：北地区文化センター（地図：⑥）

内 容：手話の学習とろう者との交流

費 用：年会費 3,000円

問い合わせ：090-6504-4433（赤木）



活動紹介

ろう者との交流を目的とした年間活動を策定し、手話を楽しむ学習します！

まずは、2回の見学をして頂き、貴方の判断にお任せしますので、一度、お越しください！



その他

25.座間市食生活改善 推進団体ひまわり会 相模が丘地区

実施日:第3 水曜日 10:00-16:00

場 所:北地区文化センター(地図:⑥)

内 容:ヘルシー食の知識の向上を目指す

費 用:年会費 2,500円

問い合わせ:市健康医療課



活動紹介

健康で元気な生活をおくれる事を目的に、ヘルシーメニューの試食とレシピ配布を行っています。

市主催によるヘルスマイト養成講座を受講して頂き、ご加入をお待ちしております。



その他

26. 愛のパトロール隊

実施日：第1・3木曜 15:00～15:50

（気温30度越え及び雨天中止）

場 所：北地区文化センター集合（地図：⑥）

内 容：相模が丘5丁目内を見守り

費 用：無料

問い合わせ：酒井氏



活動紹介

相模が丘5丁目内を防犯パトロールと防犯の
アピールをしています。

パトロールを始めて20年が経ちました。



シニアライフ

27.おしゃべり美豚

開催日：毎週木曜 13:00～16:00

※ 第一週のみ水曜日開催

場 所：カフェ美豚（地図：⑦）

内 容：おしゃべり、歌、折り紙、習字、他

費 用：200円/回

問い合わせ：046-240-0161（平野）



活動紹介

第1週 歌（水曜日）・第2週 折り紙・第3週 習字・

第4週 お話・第5週 家族会

気軽に誰でも参加できるカフェです。

認知症予防のために楽しくお話ししましょう。



28. みんなのラジオ体操会

開催日：毎日 6:30～

(12月～2月は冬休み)

場 所：にこにこ公園(地図:⑧)

内 容：ラジオ体操、会員の親睦会等

費 用：体操は無料、親睦会は実費

問い合わせ：046-251-0393(長谷)



活動紹介

毎朝60名ほどが集まっているラジオ体操の会です。またラジオ体操の他、会員の親睦を深めるため、ハイキング・旅行・食事会・忘年会なども行っています。朝6時半からのラジオ体操に参加してみませんか？



シニアライフ

29.おしゃべりサロン・ ゲームサロン

開催日：おしゃべり：第3水曜 13:00～15:00

ゲーム：第4火曜 13:00～15:00

場 所：第四自治会集会所（地図：⑨）

内 容：サロン

費 用：無料

問い合わせ：046-255-2841（吉田）



活動紹介

おしゃべりや講話、イベント

ゲームサロンはトランプ・囲碁将棋・麻雀など。

地域の皆さまのご参加をお待ちしております。



30.ひまわり体操

開催日：水曜 10:00~11:00

場 所：カーサふれあい会館（地図：⑩）

内 容：体操、脳トレ

費 用：月会費 2,000円

問い合わせ： 090-1434-7243（山口）
090-4756-6073（村岡）



活動紹介

楽しく体操をしています。

また、脳トレ（コグニサイズ）も行っています。

参加希望の方はお気軽にご見学に来てください。



その他

31.カーサ・サポート隊

実施日：随時（見守り） 月1回（会議）

場 所：カーサ相模台ふれあい会館

（地図：⑩）

内 容：集合住宅の見守り

費 用：無料

問い合わせ：カーサ自治会



活動紹介

カーサ相模台の住宅内で、見守りを必要としている方に声かけ訪問を行っています。



32.さくらウォーク

開催日：毎週木曜 15:00～16:00

場 所：さくら道

(相模が丘コミュニティセンター中庭集合)

内 容：ウォーキング

費 用：無料

問い合わせ：042-814-4826 (藤原)



活動紹介

季節や参加者に合わせ、さくら道を楽しく歩いて足腰を鍛えます。学校の下校時間に合わせて見守り活動も兼ねており、旗を持ち、腕章を付けて歩きますので、皆さんも一緒にいかがですか！



33.座間ウォーキング部

開催日:毎週金曜(時間は要確認)

場 所:市内・市外

内 容:ウォーキング

費 用:年会費 600円 交通費実費

問い合わせ:080-8867-0257(井上)



活動紹介

新たに、脳いきいきウォーキング部から名前を変えて開催しています。

参加も自由なウォーキングであり、途中での自由行動もOKです。

お気軽にご参加ください。



34.座間市ウォークラリークラブ キャラバン

実施日:第3 土曜日 8:30~15:00

場 所:年間活動計画書に基づく

内 容:ハイキング(軽登山もあり)

費 用:入会金 500円、年会費 2,500円

例会参加費 100円(その都度)

問い合わせ:046-254-1294(熊澤)



活動紹介

会員の健康維持や増進を目的に、野・山など自然の中でのハイキング、軽登山を中心に会員の交流や親睦を図っています。

会員の方も高齢になり、ハイキング、軽登山の行き先を会員から提案を受けその中から多くの人に参加できるコースを選ぶようにしていますので、気軽に参加してみてください♪



シニアライフ

35.第一楽遊会

開催日：毎週水曜 13:00～17:00

場 所：第一自治会館

内 容：おしゃべり、麻雀

費 用：その都度

問い合わせ：080-3179-0360（伊藤）



活動紹介

毎週水曜日に茶話会と麻雀を開催しています。
1丁目にお住まいの方の参加をお待ちしております。
長寿会にご入会いただいて、楽しい時間を共に過ごしましょう!!



その他

36.相模が丘 ふれあいネットワーク

実施日：平日 8:30～17:15（原則）

場 所：相模が丘地域

内 容：「ちょっとした困りごと」の解決

費 用：500円/30分 800円/1時間

問い合わせ：070-4292-1115（和田）



活動紹介

高齢になり難くなったゴミ出し・電球交換・
掃除・洗濯・買い物・通院等の
「ちょっとした困りごと」を解決する
有償ボランティアです。
お気軽にご相談ください。



37. NPO法人さくら百華の道

実施日：作業カレンダーにより決定

場 所：さくら道

内 容：緑道の維持管理

（除草、剪定、巡回、植栽、トイレ清掃）

費 用：入会金（正会員のみ：10.000円）

年会費（正・賛助会員：1.000円）

問い合わせ：046-255-0201

（座間市民活動サポートセンター）



活動紹介

相模が丘仲よし小道 さくら百華の道は、64品種の桜によって秋と2月から5月上旬まで順次、桜の見ごろを楽しめる、新しい座間の緑道です。「JR」、「Yahoo」のWebやFM横浜で桜開花情報が案内されます。その緑道を維持管理するのが当NPO法人です。公益財団法人 日本花の会の技術指導を受け研修会もあります。



長寿会情報

クラブ名	主な活動場所
1 第一楽遊会	第一自治会館
2 相模ひまわりクラブ	相模が丘老人憩いの家
3 5丁目もくせい会	相模が丘コミュニティセンター・ 本郷荘(海老名)他
4 ゆめ倶楽部 さがみが丘	第四自治会集会所
5 ESさくら会	エステ・スクエア小田急相模原集会室

※本マップに掲載されていない長寿会も含みます

ご不明点は

◇相模が丘地域包括支援センター

◇座間市社会福祉協議会 までお問い合わせください。

◇相模が丘地域包括支援センター
046-266-5222

◇座間市社会福祉協議会
046-266-2006

