

町田市高齢者福祉センター

ふれあいけやき館



町田市相原町 7 9 5 - 1 堺市民センター 2 階
電話 0 4 2 - 7 7 0 - 6 2 3 4

「ふれあいけやき館」とは

市内に 6 箇所ある「町田市高齢者福祉センター（ふれあい館）」の一つで、60 歳以上の町田市民と相模原市民の方を対象に、健康づくりや、教養、レクリエーションの活動を通して、日々を楽しくいきいきと過ごしていただくお手伝いをする施設です。

利 用 料	かかりません。
開館時間	午前 9 時～午後 4 時（自由に入退館できます）。
休 館 日	日曜日 祝日（敬老の日は開館します。） 年末年始

けやき館でできること

健康づくり

- ◇ 健康体操など、体力づくりや健康づくりのメニューに参加できます。
- ◇ 体力づくりの効果をたしかめるための体力測定ができます。
- ◇ マッサージ器、電位治療器などの健康機器が利用できます。
- ◇ 看護師による健康講座に参加できます。（健康に関するご相談もお受けします。）

教養・レクリエーションの活動

- ◇ 教養教室（書道、踊り、ボール体操）に参加できます。
- ◇ 利用者のグループ活動（同好会など）に参加できます。
 - ◇ 太極拳、リズム体操、麻雀など
- ※ 仲間を集めて、新しい活動を始めることもできます。

娯楽と憩い

- ◇ カラオケ、囲碁、将棋
- ◇ 自由に参加できる「塗り絵コーナー」
- ◇ まつり、お楽しみ会などの館内行事（不定期に開催）
- ❖ 書架にある図書は自由にお読みください。貸し出しも行います。
- ❖ テレビのあるラウンジでおくつろぎください。
- ❖ 空き室のご利用を希望される場合は、館にご相談ください。

ご利用いただくには

- ☆ ご来館に予約は不要、見学は自由です。お気軽にお越しください。
- ☆ 利用申込みをされる場合は、運転免許証、マイナンバーカードなどの本人確認書類と、ご家族などの緊急時連絡先（2名以上）をご用意ください。
利用申込書に記入・提出いただきますと、**利用券**を発行します。
- ☆ 利用券で町田市内6か所のふれあい館が利用できます。また、相模原市の同種施設も利用可能ですが、相模原市施設の利用には相模原市の利用券が必要です。

利用される皆様へのお願い

- ◇ 皆様が仲良く楽しくご利用できますよう、ご理解、ご協力をお願いいたします。
 - * 館内では靴下の着用をお願いします。
 - * 館内で飲酒・喫煙はできません。
 - * ゴミは各自お持ち帰りください。
 - * 高額の商品の持ち込みはお断りいたします。
 - * 忘れ物や紛失予防のため、持ち物には、できるだけ記名をお願いいたします。
- ◇ 次の方は、ご利用をお断りします。
 - * 館内で営利・宗教・政治等の宣伝活動をする方
 - * 飲酒をして来られた方
 - * 館の運営上決められた事項を守らず、他の利用者様に迷惑をかける方

新型コロナウイルスなど感染症防止のためのお願い

- ◆ 入館前と、館内で活動を行う前後には、流水と石鹸による30秒以上の丁寧な手洗いをお願いします。
- ◆ 熱がある場合や体調が悪い場合は、来館されないようお願いします。
また、館内で体調が悪くなったときは、すぐ職員に申し出てください。
- ◆ 入館時に声掛けをして検温を行っていますので、ご協力をお願いします。
37.5 度以上の発熱や感染が疑われる症状がある場合には、入館をお断りします。ご了承ください。
- ◆ マスクの着用は、個人の判断を尊重しています。
- ◆ 清潔なハンカチを2枚以上と十分な飲料水をご持参ください。
- ◆ 館内の窓開け換気にご理解、ご協力をお願いします。
- ◆ 館内での食事は、12時から13時の間にお願いします。
飲み物は各自でご持参ください。なお、カップ麺等を食べるのはご遠慮ください。
また、利用者どうしでの飲食物の交換はしないでください。

ご来館の方法

- ◇ バス：「堺市民センター前」バス停から徒歩 1～2 分。
 - ✧ 神奈中バス（橋 16、橋 20、橋 25 系統）、まちっこ（相原ルート）
- ◇ 電車：JR 横浜線「相原」駅から徒歩 6～10 分
- ◇ 自動車：堺市民センターの改修工事のため、2026 年 1 月 3 日（土）まで市民センターの駐車場はご利用できません。臨時駐車場は5台分のみのため、なるべく公共交通機関をご利用ください。
- ◇ 自転車：堺市民センターの駐輪場をご利用ください。





日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30～11:30 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～11:15 麻雀同好会 13:00～15:50	健康体操 A、B 健康太極拳 10:00～11:40 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15	健康体操 A、B、C 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、C わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50
6	7	8	9	10	11	12
休館日	健康体操 A、B、C ボール体操教室 10:00～11:30	健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30～11:30 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～11:15 麻雀同好会 13:00～15:50	健康体操 A、B リズム体操 10:00～11:30 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15	健康体操 A、B、C スマホ相談室 9:00～12:20 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、C 踊り教室 10:00～12:00 わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50
13	14	15	16	17	18	19
休館日	健康体操 A、B、C 書道教室 10:00～11:30	健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30～11:30 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～10:30 麻雀同好会 13:00～15:50 健康講座 ①10:40～11:15 ②14:05～14:40	健康体操 A、B 健康太極拳 10:00～11:40 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15	健康体操 A、B、C 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、C わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50
20	21	22	23	24	25	26
休館日	健康体操 A、B、C ボール体操教室 10:00～11:30	健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30～11:30 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～11:15 麻雀同好会 13:00～15:50	健康体操 A、B リズム体操 10:00～11:30 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15	健康体操 A、B、C スマホ相談室 9:00～12:20 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、C 踊り教室 10:00～12:00 わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50
27	28	29	30	☆健康体操A(9:15～)は毎日、健康体操B(9:45～)は月～金曜日に実施します 健康体操C(13:15～)は、月、火、水、金、土曜日に行います。 ☆踏台昇降(カラオケステップ)は、健康体操の後に行います。 ☆カラオケは、毎日14:15～15:45に、先着順で18曲(1人最多4曲まで)です。 ただし16日(水)は、講座終了後から15時45分までです。 ☆囲碁・将棋は、毎日13:00～15:45 3組までです(事前予約可)。		
休館日	健康体操 A、B、C 書道教室 10:00～11:30	休館日 (昭和の日)	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～11:15 麻雀同好会 13:00～15:50			

※ 利用者の皆様には、引き続き、感染症への備えとして、手洗い、検温などにご協力をお願いいたします。

※ 堺市民センターの改修工事に伴い、騒音等によりご不便をおかけします。



日	月	火	水	木	金	土
☆健康体操A(9:15～)は毎日、健康体操B(9:45～)は月～金曜日に実施します (5月20日は、健康体操Bはありません)。 健康体操C(13:15～)は、月、火、水、金、土曜日に行います。 ☆踏台昇降(カラオケステップ)は、健康体操の後に行います。 ☆カラオケは、毎日14:15～15:45に、先着順で18曲(1人最多4曲まで)です。 ただし21日(水)は、講座終了後から15時45分までです。 ☆囲碁・将棋は、毎日13:00～15:45 3組までです(事前予約可)。 リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へ リサイクルできます。				1 健康体操 A、B 健康太極拳 10:00～11:40 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15	2 健康体操 A、B、C 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～	3 休館日 (憲法記念日)
4	5	6	7	8	9	10
休館日 (みどりの日)	 休館日 (こどもの日)	休館日 (振替休日)	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～11:15 麻雀同好会 13:00～15:50	健康体操 A、B リズム体操(コスモス会) 10:00～11:30 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15	健康体操 A、B、C スマホ相談室 9:00～12:20 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～・14:00～	健康体操 A、C 踊り教室 10:00～12:00 わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50
11	12	13	14	15	16	17
休館日	健康体操 A、B、C 書道教室 10:00～11:30 体力測定会(事前予約)	健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30～11:30 パワトレ 10:30～ 14:00～ 体力測定会(事前予約)	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～11:15 麻雀同好会 13:00～15:50 体力測定会(事前予約)	健康体操 A、B 健康太極拳 10:00～11:40 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15 体力測定会(事前予約)	健康体操 A、B、C 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～ 体力測定会(事前予約)	健康体操 A、C わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50
18	19	20	21	22	23	24
休館日	健康体操 A、B、C ボール体操教室 10:00～11:30	健康体操 A、C こうさぎ保育園交流会 10:00～10:40 イベントタイム 10:40～11:40 パワトレ 10:30～・14:00～	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～10:30 麻雀同好会 13:00～15:50 健康講座 ①10:40～11:15 ②14:05～14:40	健康体操 A、B リズム体操(コスモス会) 10:00～11:30 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15	健康体操 A、B、C 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、C 踊り教室 10:00～12:00 わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50
25	26	27	28	29	30	31
休館日	健康体操 A、B、C 書道教室 10:00～11:30	健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30～11:30 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～11:15 麻雀同好会 13:00～15:50	健康体操 A、B 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15	健康体操 A、B、C 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、C わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50

※ 利用者の皆様には、引き続き、感染症への備えとして、手洗い、検温などにご協力をお願いいたします。
※ 堺市民センターの改修工事に伴い、騒音等によりご不便をおかけします。