

班 会 で  
楽 し く  
元 気 に

# 班会マップ

生き生き班のご紹介！  
近くの班会に参加してみませんか？

## 2019年度

(2019年度5月1日現在)

### 横須賀市

### 横須賀市

#### ■ 追浜支部

| 班の名前       | 活動日・時間               | 活動場所         | 活動内容  |
|------------|----------------------|--------------|-------|
| 健康体操(月)    | 毎週月曜日<br>10:30~11:45 | 追浜コミュニティセンター | 大 人   |
| ハイキングクラブ   | 年3回【不定期】             | —            | ハイキング |
| やさしい小物づくり班 | 不定期                  | 追浜コミュニティセンター | 小物づくり |
| カラオケを楽しむ会  | 第2・4水曜日              | 個人宅          | カラオケ  |

#### ■ 浦賀支部

| 班の名前  | 活動日・時間                | 活動場所         | 活動内容         |
|-------|-----------------------|--------------|--------------|
| さざんか班 | 第3 or 第4木曜日<br>13:30~ | 浦賀コミュニティセンター | 大 人、交流、心     |
| あざみ班  | 不定期                   | 浦賀コミュニティセンター | 手芸小物づくり、料理教室 |
| かもめ班  | 第3土曜日<br>10:00~       | かもめ団地集会所     | 小物づくり        |
| 旅楽    | 不定期                   | 野外           | ハイキング        |

#### ■ 北下浦支部

| 班の名前     | 活動日・時間        | 活動場所    | 活動内容 |
|----------|---------------|---------|------|
| 大町谷班     | 第1・3月曜日<br>午後 | 大町谷町内会館 | 交流、心 |
| 日生セラバンド班 | 第1・3木曜日<br>午後 | 日生自治会館  | 交流、心 |

#### ■ 横須賀西支部

| 班の名前     | 活動日・時間 | 活動場所  | 活動内容    |
|----------|--------|-------|---------|
| お楽しみ会    | 不定期    | 武コミセン | 交流      |
| TEKUTEKU | 不定期    | 野外    | ハイキングなど |

#### ■ 逸見地域

| 班の名前      | 活動日・時間           | 活動場所     | 活動内容     |
|-----------|------------------|----------|----------|
| キッチンマミー   | 第2水曜日<br>午前      | 逸見東部町内会館 | 大 人、交流、心 |
| ひばり(カラオケ) | 第3水曜日<br>12:00~  | 特定なし     | カラオケ     |
| 写るんです(写真) | 【不定期】<br>土曜日・日曜日 | 特定なし     | 写真       |

#### ■ 久里浜地域

| 班の名前   | 活動日・時間 | 活動場所          | 活動内容 |
|--------|--------|---------------|------|
| たんぼぼの会 | 不定期    | 久里浜コミュニティセンター | 心    |

#### ■ 佐野支部

| 班の名前  | 活動日・時間 | 活動場所  | 活動内容 |
|-------|--------|-------|------|
| 歩こう会  | 不定期    | —     | 大 人  |
| 金子班   | 月3回    | 個人宅   | 交流、心 |
| カラオケ班 | 第1金曜日  | カラオケ店 | カラオケ |

#### ■ 平作・阿部倉支部

| 班の名前    | 活動日・時間          | 活動場所   | 活動内容    |
|---------|-----------------|--------|---------|
| 折り鶴     | 第2木曜日           | 組合員ルーム | 折り鶴     |
| さくら班    | 毎週月・火曜日<br>午前   | 組合員ルーム | 大 人、交流  |
| ころばん体操  | 土曜日(月3回)<br>午前  | 組合員ルーム | 大 人、交流  |
| ひまわり班   | 火曜日(月2回)<br>午後  | 組合員ルーム | 麻雀・トランプ |
| すずむし班   | 第3土曜日           | —      | カラオケ    |
| なのはな食事会 | 第4水曜日           | 組合員ルーム | ※会費500円 |
| おしゃべり班会 | 不定期             | 組合員ルーム | 交流      |
| 新聞仕分け班  | 第1土曜日<br>13:00~ | 組合員ルーム | 機関紙仕分け  |

#### ■ 平作・城北支部

| 班の名前   | 活動日・時間                 | 活動場所    | 活動内容       |
|--------|------------------------|---------|------------|
| 機関紙仕分け | 第2月曜日<br>9:30~         | 組合員ルーム  | 機関紙仕分け     |
| バザー班   | 第2金曜日<br>10:00~12:00   | 衣笠診療所前庭 | バザー        |
| あむあむ   | 第1・3木曜日<br>10:00~14:00 | 組合員ルーム  | 編み物、※第3木   |
| 手芸班    | 第1・3木曜日<br>14:00~16:00 | 組合員ルーム  | 小物づくり、※第3木 |
| セラバンド  | 第2・4火曜日<br>14:00~16:00 | 組合員ルーム  | 大 人、交流、心   |
| 食事会    | 第3水曜日<br>11:30~13:00   | 組合員ルーム  | ※会費500円    |
| 脳トレ班   | 第4月曜日<br>13:30~15:30   | 組合員ルーム  | 交流、心       |
| 山下班    | 毎月最終水曜日<br>13:00~15:00 | 個人宅     | 交流、心       |

#### ■ 岩戸支部

| 班の名前      | 活動日・時間                    | 活動場所                 | 活動内容                   |
|-----------|---------------------------|----------------------|------------------------|
| レッド・アイランド | 第1月曜日<br>10:00~12:00      | COOP岩戸店<br>コミュニティルーム | 健康づくり・ウォーキング・旅行・文化に触れる |
| ストレッチ     | 木曜日(月3回)<br>13:00~15:00   | 岩戸コミュニティセンター         | 大 人、心                  |
| 天の岩戸      | 第1水曜日<br>10:00~12:00      | 「ひだまり」               | 記憶増進班会                 |
| 夏つばき      | 第4火曜日<br>10:00~12:00      | 個人宅                  | 談話・交流                  |
| むらさき      | 第1 or 2月曜日<br>18:00~20:00 | 「ひだまり」               | 女性1人暮らしの方交流会<br>会費500円 |
| こものづくり    | 第4土曜日<br>10:00~12:00      | 「こんにちわ」              | 小物づくり・交流               |

#### ■ 森崎支部

| 班の名前 | 活動日・時間        | 活動場所    | 活動内容             |
|------|---------------|---------|------------------|
| 体操教室 | 第1・3金曜日<br>午前 | 森崎みんなの家 | 大 人、交流、心<br>※月1回 |

#### ■ 小矢部支部

| 班の名前   | 活動日・時間 | 活動場所     | 活動内容   |
|--------|--------|----------|--------|
| あるこう会  | 年2~3回  | —        | ハイキング  |
| おしゃべり会 | 不定期    | 第1衣笠町内会館 | 交流・食事会 |

### 三浦市

#### ■三浦行政区

| 班の名前  | 活動日・時間                 | 活動場所     | 活動内容                |
|-------|------------------------|----------|---------------------|
| ちどり会  | 第1・3木曜日<br>13:30~15:00 | 勤労市民センター | コーラス<br>14:30~16:00 |
| 原うらら  | 第4火曜日<br>10:00~11:30   | COOP原町店  |                     |
| ひまわり班 | 第3水曜日<br>10:00~11:30   | COOP原町店  |                     |

#### ■三崎東支部

| 班の名前 | 活動日・時間              | 活動場所 | 活動内容 |
|------|---------------------|------|------|
| 諏訪班  | 毎月15日<br>(土日の場合は変更) | 諏訪会館 |      |

#### ■三崎西支部

| 班の名前  | 活動日・時間                 | 活動場所     | 活動内容         |
|-------|------------------------|----------|--------------|
| パラソル班 | 月1回<br>10:00~14:00     | 個人宅      |              |
| さわやか班 | 毎週木曜日<br>10:00~12:00   | 若草区自治会館  |              |
| そよかぜ班 | 第2・4金曜日<br>13:30~15:00 | 勤労市民センター |              |
| メープル班 | 毎週1回<br>午前中            | 個人宅      | 食と運動ほか       |
| 東岡班   | 3ヶ月に1回<br>13:00~       | 個人宅      | 健康チェック<br>懇談 |
| べに花班  | 4ヶ月に1回                 | 勤労市民センター | 1人暮らし食事会     |
| みなづき班 | 月1回<br>午前中             | 個人宅      |              |

#### ■初声支部

| 班の名前  | 活動日・時間            | 活動場所                 | 活動内容            |
|-------|-------------------|----------------------|-----------------|
| やまこ荘班 | 第2木曜日<br>10:00~   | やまこ荘                 | セラバンド・<br>ストレッチ |
| 桜班    | 第3火曜日<br>9:30~    | 京急ニュータウン<br>三浦海岸自治会館 | セラバンド・<br>ストレッチ |
| 絲班    | 第2・4火曜日<br>13:00~ | 個人宅                  | 小物作り            |
| お宮さん  | 第4水曜日<br>10:00~   | 初声市民センター             | セラバンド・<br>ストレッチ |

#### ■南下浦支部

| 班の名前         | 活動日・時間               | 活動場所              | 活動内容  |
|--------------|----------------------|-------------------|-------|
| ひなの会         | 第4月曜日<br>9:30~16:00  | 三浦診療所2階           | 小物づくり |
| 菊名<br>セラバンド  | 第4月曜日<br>10:00~12:00 | 菊名区民会館            |       |
| すみれ班         | 毎週火曜日<br>10:00~11:30 | ウインザーハイム<br>集会所   |       |
| ハッスル<br>レディ班 | 第1水曜日<br>10:00~11:30 | 三浦診療所2階           |       |
| お江戸班         | 第2水曜日<br>9:30~11:30  | 金田区民会館            |       |
| 山もも班         | 第1月曜日<br>10:00~11:30 | サンコートマホロバ<br>自治会室 |       |
| わかば班         | 第3火曜日<br>10:00~11:30 | シーアイマンション<br>集会所  |       |

### 逗子市

#### ■逗子東支部

| 班の名前  | 活動日・時間            | 活動場所    | 活動内容 |
|-------|-------------------|---------|------|
| はがき絵班 | 第2・4木曜日<br>10:00~ | ふれあいルーム | はがき絵 |

#### ■逗子中央支部

| 班の名前           | 活動日・時間     | 活動場所         | 活動内容         |
|----------------|------------|--------------|--------------|
| 手作り班           | 第4火曜日      | ふれあいルーム      | 布ぞうり<br>作り手芸 |
| あすなる           | 第1・3月曜日    | 個人宅          | 健康麻雀         |
| 手芸班            | 第2金曜日      | ふれあいルーム      | 手芸           |
| ゆう             | 第3火曜日      | 個人宅          | 手芸           |
| グランドゴルフ        | 毎週月・水曜日    | 池子<br>第一運動公園 | グランドゴルフ      |
| ヨガサークル         | 毎週水曜日(月3回) | ふれあいルーム      | ヨガ体操         |
| おしゃべり<br>ソーイング | 第1木曜日      | ふれあいルーム      | 洋裁           |
| ハートの会          | 第3金曜日      | ふれあいルーム      | 料理           |
| ビタミンE          | 第1金曜日      | ふれあいルーム      | エクササイズ       |

### 葉山町

#### ■葉山南支部

| 班の名前          | 活動日・時間              | 活動場所              | 活動内容            |
|---------------|---------------------|-------------------|-----------------|
| 水源地班          | 毎週金曜日<br>午前         | ふれあいサロン<br>「なかま」  |                 |
| 筋トレ班          | 毎週火・木曜日<br>午前       | 葉山クリニック           | 筋トレ教室           |
| 上山口<br>セラバンド班 | 毎週火曜日<br>午前         | 上山口会館             | セラバンド・<br>ストレッチ |
| 脳トレ班          | 第1・3土曜日<br>午後       | 葉山クリニック<br>組合員ルーム | マージャン           |
| 新聞ちぎり絵班       | 毎月1回<br>10:00~12:00 | 葉山クリニック<br>組合員ルーム | 新聞ちぎり絵          |

#### ■葉山北支部

| 班の名前             | 活動日・時間                              | 活動場所             | 活動内容   |
|------------------|-------------------------------------|------------------|--------|
| 堀内<br>セラバンド      | 第2金曜日<br>10:00~12:00                | 堀内会館             |        |
| イトーピア<br>セラバンド   | 第2金曜日13:30~15:30<br>第4金曜日9:30~10:50 | 長柄イトーピア<br>会館    |        |
| キッチン<br>グランパ     | 第3日曜日<br>9:15~13:00                 | 池上コミュニテイ<br>センター | 料理     |
| 布ぞうり<br>作り会      | 第3水曜日<br>13:30~                     | 個人宅              | 布ぞうり   |
| 葉山ウォーク<br>「パンダナ」 | 隔月1回                                | 葉山とその周辺          | ウォーキング |

#### ■葉山一色支部

| 班の名前            | 活動日・時間                | 活動場所    | 活動内容  |
|-----------------|-----------------------|---------|-------|
| チクチク班           | 第1・3水曜日<br>9:00~15:00 | 一色いこいの家 | 手芸・体操 |
| ひかげ班            | 第2月曜日<br>午後           | 個人宅     | 手芸    |
| しおさい班           | 第1火曜日<br>午前           | 一色岡会館   |       |
| 何かをつくり<br>ましよう班 | 第3月曜日<br>午後           | 個人宅     | 手芸    |

