班 会 で
楽 し く
元 気 に

班会マップ

医療生協のイキイキ班活動をご紹介します！
近くの班会に参加してみませんか？

2025年度

(5月1日現在)

三浦市

■三崎東支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
おさんぽ班	不定期	不定期	ウォーキング
班会ひまわり	第2曜日 13:00~	勤労市民センター	趣味

■三崎西支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
そよかぜ班	第2・4金曜日 13:30~15:00	勤労市民センター	セラバンド
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

■初声支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
ベシシア班	第4木曜日 10:00~	市民交流センター	セラバンド・ ストレッチ
糸の会	第2・4火曜日 13:00~	個人宅	小物作り

■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 9:30~16:00	三浦診療所2階	小物づくり
俳句の会	第3木曜日 午前	三浦診療所2階	俳句
ハッスル レディ班	第1水曜日 10:00~11:30	三浦診療所2階	セラバンド

逗子市

■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	布ぞうり作り 手芸
グランドゴルフ	毎週月・水曜日	池子 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
ハートの会	第3金曜日	ふれあいルーム	料理
もえぎ班	第1・3水曜日	不定	おしゃべり

※逗子東支部と合同で実施している班会もあります。
お問合せ下さい

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
筋トレ班 (火曜日)	毎週火曜日 午前	葉山クリニック	セラバンド
水源地班	毎週金曜日 午前	ふれあいサロン 「なかま」	
筋トレ班 (木曜日)	毎週木曜日 午前	葉山クリニック	セラバンド
上山口 セラバンド班	毎週火曜日 午前	上山口会館	セラバンド・ ストレッチ
脳トレ班	第1・3土曜日 午後	葉山クリニック 組合員ルーム	マージャン
新聞ちぎり絵班	毎月1回 10:00~12:00	葉山クリニック 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 セラバンド	第2金曜日 10:00~12:00	未定	
イトーピア セラバンド	第2金曜日13:30~15:30 第4金曜日9:30~10:50	長柄イトーピア 会館	
キッチン グランパ	第3日曜日 9:15~13:00	池上コミュニティ センター	料理
布ぞうり 作り会	第1水曜日 13:30~	個人宅	布ぞうり
葉山ウォーク 「バンドナ」	不定期	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
しおさい班	不定期	第二岡会館	

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 10:30~11:45	追浜コミュニティセンター	
やさしい手づくりの会	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
てくてくふれんど	不定期	野外	ハイキング
さざんか班	第3or第4木曜日 13:00~	浦賀コミュニティセンター	手芸小物づくり
さくら班	第1金曜日 12:00~	かもめ団地集会所	ぬりえ おしゃべり

■ 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 午前	大町谷町内会館	
日生セラバンド班	第1・3木曜日 午前	日生自治会館	
あじさい班	第2水曜日 午前	グリーンハイツ集会所	

■ 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	不定期	逸見東部町内会館	
ひばり (カラオケ)	第3水曜日 12:00~	特定なし	カラオケ
写るんです (写真)	【不定期】 土曜日・日曜日	特定なし	写真

横須賀市

■ 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	—	
おしゃべり会 (金子班)	月4回	個人宅	
カラオケ班	第4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
あるこう会	不定期	—	ハイキング
さくら班	毎週月・火曜日 10:00~	組合員ルーム	
ころぼん体操	土曜日 (月3回) 10:00~	組合員ルーム	
おしゃべり班会	第3金曜日 10:00~15:00	組合員ルーム	AM ウェス作り
新聞仕分け班	第1or第2土曜日 11:00~	組合員ルーム	機関紙仕分け
畑班	土曜日 (月2回)	組合員ルーム	野菜作り
ひまわり班	月1回 不定期	組合員ルーム	マージャン
なの花カフェ	年3回	組合員ルーム	お話・食事

■ 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 9:30~	組合員ルーム	機関紙仕分け
折り鶴	第3月曜日 午前	組合員ルーム	趣味・交流
セラバンド	第2火曜日 14:00~15:00	組合員ルーム	
脳トレ班	第4月曜日 13:30~15:00	組合員ルーム	

■ 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	不定期	COOP岩戸店 コミュニティールーム	健康づくり・ウォーキング・旅行・文化に触れる
夏つばき	第4火曜日 13:30~15:30	個人宅	談話・交流
むらさき	第1or2月曜日 16:00~17:00	「ひだまり」	女性1人暮らしの方交流会・会費500円
いちじく班	第3水曜日 14:00~	個人宅	おしゃべり

■ 森崎支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
ウォーキング班	不定期	—	ハイキング

■ 小矢部支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
歩こう会	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

※班会の日時・場所に変更になることがあります。 ※詳しくは、本部[組織部]まで ☎046-853-8105