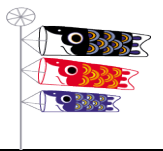




# 霧が丘地域ケアプラザ 福祉保健活動・自主事業カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;">                     事業に関するお問い合わせは 霧が丘地域ケアプラザ <b>920-0666</b> </div>			9:30~ 元気アップ体操	13:00~ 囲碁愛好会		10:00~ 体操ひろば
			10:30~ 元気アップOB会	13:30~ うたごえサロン		
			10:30~ 健康体操			
			13:00~ 手談サロン			
5	6	7	8	9	10	11
	12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ	13:00~ コーラスにじいろ 13:00~ 手談サロン	9:30~ 元気アップ体操 10:00~ 自然を楽しむ散歩の会 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	①9:15~ ②10:30~ 健康体操	8:30~ 霧の里 花植え 
12	13	14	15	16	17	18
	10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ 13:00~ 友愛サロン	10:00~ 談和会 13:00~ 手談サロン	9:30~ 元気アップ体操 10:30~(受付) 健康チェック 13:00~ 手談サロン 14:00~ 青春と浪漫を歌う会	12:00~ 会食会 13:00~ 囲碁愛好会 13:00~ スケッチ水彩画 アドバンス	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:30~ 世界遺産入門講座	10:00~ 体操ひろば
19	20	21	22	23	24	25
	10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ	10:00~ 子育てサロン 13:00~ コーラスにじいろ 13:00~ 手談サロン	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 朗読会 13:30~ ファイナンシャル/IT 書き方講座 13:30~ 医療相談	10:00~ 体操ひろば
26	27	28	29	30	31	
	休館日 13:00~ まちともカフェ (あかしあ)	10:00~ 談和会 13:00~ 手談サロン	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 13:00~ 手談サロン	13:00~ 囲碁愛好会		

作成後に変更になる場合があります。詳しくは霧が丘地域ケアプラザまでお問合せ下さい。◀2019年5月15日現在▶

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：林ゆかり 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611  
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23 開館時間：平日・土曜日9時~21時 日曜日9時~17時  
休館日：毎月第4月曜日（祝日の場合は翌火曜日）休館日は施設メンテナンスを行っておりますが相談業務（9時~17時）は通常通り承ります。その場合は電話連絡の上、北門からお入りください。

# 福祉保健活動のご紹介

## 霧が丘談和会

健康体操やぬりえ、懐かしい歌などを歌う憩いの場です。  
参加費：100円/月 予約不要  
当日直接会場にお越し下さい。  
お問合せ：小川 ☎921-1520

## 霧が丘朗読会

古文の朗読や詩などについて談話しながら交流を深める場です。  
参加費：無料 予約不要  
当日直接会場にお越し下さい。  
お問合せ：増子 ☎922-4103

## 友愛サロン

高齢者中心に誰でも参加できる気楽なサロンです。毎月第1火曜日  
参加費：200円 要予約  
お問合せ：高橋 ☎922-3021

## 霧が丘会食会

霧が丘地域にお住まいの75歳以上の方を対象とした食事会です。  
参加費：1回300円 要予約  
お問合せ：成瀬 ☎921-8010

## 子育てサロン

0~3歳くらいまでのお子さんと保護者が交流をする場です。  
参加費：1回100円 予約不要  
お問合せ：中井 ☎921-5488

## 霧が丘ひまわり教室

脳疾患で障がいを持たれた方を対象にリハビリを兼ねた活動をしています。  
参加費：無料 予約不要  
お問合せ：成瀬 ☎090-1403-6560

## 霧が丘絵画会

霧が丘の60歳以上の方が絵画を通じ仲間づくりをしています。  
参加費：年額1,200円 予約不要  
お問合せ：藤田 ☎922-4722

## 体操ひろば

介護予防・健康づくりのための体操をしています。  
参加費：無料 予約不要  
お問合せ：今泉 ☎922-9205

## 霧が丘囲碁愛好会

高齢者の脳活性化はもちろん地域の方との交流も広がられます。  
参加費：300円/月 予約不要

## ケアプラザ主催の事業

### まちともカフェ

毎月第1・2・3月曜日に開催！

赤ちゃんづれのママやパパ、ご高齢の方等どなたでも気軽にお立ち寄りください。  
「スマホ相談」「ぬりえ」「ふきん縫い」などができます。

日時：5月6・13・20日(月) 13:00~15:00  
参加費：無料(コーヒー・紅茶は1杯20円)



### ファイナンシャルノート書き方講座

お金のことを先延ばしにせずしっかり考えよう！  
今の生活も老後の生活も、楽しくなるような人生デザインをしましょう！

日時：5月24日(金) 13:30~15:00  
講師：ファイナンシャルプランナー 見崎俊輔氏(霧が丘在住)  
対象：どなたでも  
定員：30名  
参加費：無料  
申込み：事前予約制(先着順)



### 健康チェックの日

毎月第3水曜日に開催！

【5月の内容】

- ・計測(身長、血圧、握力、腹囲、体組成測定)
- ・ロコモ度テスト

日時：5月15日(水) 10:30~11:30

参加費：無料  
申込み：不要



### 自然を楽しむ散策の会

「緑区ガイドボランティアの会」の有志の方と四季折々の植物や地域の歴史の話などを楽しみながら、ゆっくり歩いてみませんか！

日時：5月8日(水) 小雨決行

9:50集合 10:00出発

※荒天の場合は、5月9日(木)に延期

集合場所：霧の里 体育館横ピロティ

テーマ：霧が丘公園・玄海田公園の自然を見つけて

定員：20名(先着順)

対象：地域にお住まいの方

持ち物：歩き慣れた運動靴・長そでのシャツ

長ズボン・帽子・軍手・タオル

健康チェック票・水筒

参加費：100円(保険代・資料代)

申込み：5月3日(金)まで

※「窓口」のみで受付

