



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	5	6	7
	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 10:30~ 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~ 囲碁愛好会 13:30~ うたごえサロン	10:00~ 赤ちゃん教室 13:30~ YouTubeを 楽しもう!	10:00~ 体操ひろば
8	9	10	11	12	13	14
	10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ	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 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ ママ FUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ コーラスにじいろ	10:00~ 体操ひろば 15:15~ 霧が丘 ほっとる~む
15	16	17	18	19	20	21
	10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ 13:30~ ひまわり教室	10:00~ 子育てサロン 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 14:00~ スケッチ水彩画 アドバンス	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 朗読会 13:30~ 世界遺産を学ぼう	10:00~ 体操ひろば
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	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 10:30~ 健康体操	10:00~ もくもくひろば 13:00~ 囲碁愛好会 13:00~ ぬりえアート	①9:15~ ②10:30~ 健康体操	
29	30	31	年末年始の休館 (12/29~1/3)			
			13:00~ 手談サロン 13:30~ 自分らしい生き方 暮らし方のために ~権利擁護としての 成年後見人制度~			

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11月25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：中村 ☎921-6515

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

霧が丘ほっとる～む

「出張！あおぞら 霧が丘ほっとる～む」は、障害をお持ちの方やそのご家族も“ほ～”と出来る集いの場です。あおぞらの相談員が出張しますので、気軽に相談もできます。

日時：12月14日(土)
15:15～17:15

場所：多目的ホール1

参加費：無料 ※コーヒー・紅茶20円
抹茶(お菓子付)50円

申込み：不要(直接会場にお越しください)



自分らしい生き方暮らし方のために

～権利擁護としての成年後見人制度～

成年後見人と聞くと財産管理というイメージを持つ人が多いようです。「うちはお金がないから関係ない」「子どもが何とかしてくれるから大丈夫」などと思っていないか？成年後見人制度は、お金だけじゃない、あなたや大切な方の権利を守る制度です。ではどのような時に必要なのでしょうか？安心できる暮らしのために学んでみませんか？

日時：12月25日(水) 13:30～15:00

参加費：無料

対象：地域住民の方、どなたでも

講師：公益社団法人神奈川県社会福祉士会
ぱあとなあ神奈川 所属 水谷紀子氏

申込み：電話又は窓口で(事前予約制)

もくもくひろば

毎月第1・第4木曜日に開催中♪

0歳～3歳くらいまでのお子さんとママの交流の場です。お子さんと一緒に気軽に遊びに来てください

日時：12月5日・26日(木)
10:00～11:30

参加費：無料

※内容により材料費がかかる場合があります

申込み：不要



健康チェックの日

毎月第3水曜日に開催！

【12月の内容】

- 計測(身長、血圧、握力、腹囲、体組成測定)
- 骨の強さ測定、体力測定

日時：12月18日(水)
10:30～11:30 受付

参加費：無料

申込み：不要



年末年始の休館日

12月29日(日) ～ 1月3日(金)

