



# 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 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ	3 10:00~ 防犯セミナー 13:00~ コーラスにじいろ 13:00~ 手談サロン	4 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	5 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	6 13:30~ 敬老月間 Dr.よしだの 健康講座	7 10:00~ 体操ひろば
8	9 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 13:00~ 手談サロン	11 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	12 10:00~ ママ FUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	13 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 敬老月間 健康塾	14 10:00~ 体操ひろば
15	16 10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ	17 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	18 9:30~ 元気アップ体操 10:30~ (受付) 健康チェックの日 13:00~ 手談サロン 14:00~ 青春と浪漫を歌う会	19 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	20 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 敬老月間 いきいき セカンドライフ 13:30~ 世界遺産を学ぼう	21 10:00~ 体操ひろば
22	23	24 休館日	25 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	26 10:00~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	27 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 朗読会 10:00~ 敬老月間 いきいき整理術 13:30~ いきいき美容教室 13:30~ 医療相談	28 10:00~ 体操ひろば
29	30					

事業に関するお問い合わせは  
霧が丘地域ケアプラザ  
**920-0666**

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8月21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

## 敬老月間

### Dr.よしだの健康講座

ケアプラザ通信に連載している先生のコラムを一冊にまとめた「Dr.よしだの健康コラム」を発行しました！吉田保男先生の軽快なおしゃべりにのせて、いつまでも健康でいきいきと暮らすヒントを聞いてみませんか？

日時：9月6日（金）13:30~14:30  
参加費：無料  
講師：よしだ健康ケアクリニック  
院長 吉田保男 先生  
申込み：電話または窓口で（先着順）



### いきいきお部屋整理術

「いつか使うかも」「もったいない」「思い出のもの」それがどんどん積み重なってお部屋がいっぱいになっていませんか？ご実家の親御さんのお部屋はどうですか？まだ元気なうちに、モノの持ち方、手離し方、片付けの方法や、親御さんへの伝え方など、生前整理のプロから学んでみませんか？

日時：9月27日（金）  
10:00~12:00

講師：アメイジー株式会社代表  
整理収納アドバイザー 古川めぐみ氏

参加費：無料  
定員：20名  
持ち物：筆記用具  
申込み：電話または窓口にて（先着順）



### いきいきセカンドライフ ~お仕事講座~

過去の貴重な経験、スキルを活かして、理想の再就職をしてみませんか？新しい人生を始めるための一つの選択肢として、自分に合った仕事を見つけて、いきいきとしたセカンドライフを送りましょう！お仕事の探し方から、履歴書の書き方など、様々なヒントを見つけましょう！

日時：9月20日（金）  
10:00~12:00

講師：港北公共職業安定所 ジョブスポット緑  
横浜市シルバー人材センター 緑事務所  
対象：お仕事探しに興味がある方  
定員：20名  
参加費：無料  
持ち物：筆記用具  
申込み：電話または窓口にて（先着順）



### いきいき美容教室

お化粧品には楽しい気分になったり、自信が持てたりといつまでも元気でいられるエッセンスがたくさんつまっています。みんなで楽しくキレイになって、健康寿命を伸ばしましょう！

日時：9月27日（金）  
13:30~14:30 いきいき美容教室（資生堂）  
14:30~15:00 写真撮影（ボランティアの方）

講師：資生堂美容サポート 南部直子氏  
対象：65歳以上の方  
参加費：540円（消費税込）  
定員：20名  
持ち物：写真を撮るのでお気に入りの洋服で  
申込み：電話または窓口にて（先着順）  
※9月20日（金）締切

