



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 10:00~ 体操ひろば
<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 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 </div>						
日	月	火	水	木	金	土
2	3 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ	4 11:00~ 友愛サロン 13:00~ コーラスにじいろ 13:00~ 手談サロン	5 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	6 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	7 10:00~ 赤ちゃん教室	8 10:00~ 体操ひろば
9	10 10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ	11 10:00~ 談和会 13:00~ 手談サロン	12 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	13 10:00~ ママ FUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	14 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 15:15~ 霧が丘ほっとる~む	15 10:00~ 体操ひろば
16	17 10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:30~ ひまわり教室 13:00~ まちともカフェ	18 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	19 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	20 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	21 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:30~ 世界遺産入門講座	22 10:00~ 体操ひろば
23 10:30~ エンディングノート 書き方講座	24 休館日 13:00~ まちともカフェ (あかしあ)	25 10:00~ 談和会 13:00~ 手談サロン	26 9:30~ 元気アップ体操 13:00~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	27 10:00~ もくもくひろば 10:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	28 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 朗読会 13:30~ 医療相談	29 10:00~ 体操ひろば
30						

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

ママFUNDAY

毎月第2木曜日に開催!

横浜創英大学子ども教育学部の先生による親子で遊べるプログラムです。

日時：6月13日(木)
10:00~11:30

参加費：無料または材料費実費

申込み：予約制(先着順)

窓口又は電話にて ※保育はありません。



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、ご高齢の方な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：6月3・10・17日(月) 13:00~15:00
参加費：無料(コーヒー・紅茶は1杯20円)



霧サポ手芸班

毎月第2・第3月曜日に開催中♪

一緒に手芸をしませんか?
楽しみながらボランティア活動が出来ます。

日時：6月10日・17日(月)
10:00~11:30

参加費：無料

申込み：不要



エンディングノート書き方講座

自分の人生、想い、そして意思を伝えよう!

日時：6月23日(日) 10:30~12:00

講師：エンディングノートプランナー 岩佐芳一氏

定員：30名

参加費：無料

持ち物：鉛筆・消しゴム

申込み：事前予約制



7月予告!!

「よこはまシニアボランティア」登録研修会

子どもが好きな方、ピアノが弾ける方、
デイサービスボランティア、など自分に合ったボラ
ンティアを始めてみませんか?

日時：7月12日(金) 10:00~12:00

対象：65歳以上の横浜市民

定員：20名程度

参加費：無料

持ち物：介護保険被保険者証と筆記用具

申込み：電話又は窓口にて



医療相談

毎月第4金曜日に実施!

ご自身のことはもちろんご家族についての相談も受付けていますので、お気軽にご相談ください。

相談日：6月28日(金) 13:30~14:00

費用：無料

協力医：よしだ健康ケアクリニック

院長 吉田保男 先生

申込み：電話又は窓口で(事前予約制)

