



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
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			年始の休館(1/1~1/3)			体操ひろばは お休みです
5	6	7	8	9	10	11
	10:00~ 書き初め大会 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ 13:00~ 友愛サロン	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~ 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	10:00~ 体操ひろば
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	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 14:00~ スケッチ水彩画 アドバンス	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:30~ 世界遺産を学ぼう	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 13:30~ ひまわり教室	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~ うたごえサロン 13:30~ 医療相談	10:00~ 体操ひろば
26	27	28	29	30	31	
	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 13:00~ 手談サロン	10:00~ 子育てまちともひろば 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12月24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。
 お問い合わせ：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。
 お問い合わせ：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
 お問い合わせ：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
 お問い合わせ：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
 お問い合わせ：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
 お問い合わせ：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
 お問い合わせ：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
 お問い合わせ：今泉 ☎090-8050-1562

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

健康チェックの日

毎月第3水曜日に開催！

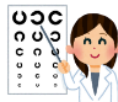
【1月の内容】

- ・計測（身長、血圧、握力、腹囲、体組成測定）
- ・血管年齢測定 ・視力チェック

日時：1月15日（水）10:30~11:30

参加費：無料

申込み：不要



まちともカフェ

毎月第1・2・3月曜日に開催！

「誰かとおしゃべりしたい」「散歩の途中でちょっと休憩」健康づくり・介護予防も兼ねています。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。

日時：1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



うたごえサロン

通常は第1木曜日ですが、1月は日程が変更になっています。

アコーディオンの伴奏に合わせて童謡やナツメクを歌い楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪

日時：1月24日（金）
13:30~15:30

参加費：無料



子育てまちともひろば

ヘルスメイトが調理したにんじんのむしケーキをみんなで試食しましょう！体操や手遊び栄養のお話もあるよ！

日時：1月30日（木）10:00~11:30

参加費：100円

対象：0歳~子育て中の方とお子さん

定員：15組（先着順）

申込み：電話又は窓口にて

※アレルギーの有無をお知らせください。



2月予告!!

「よこはまシニアボランティア」登録研修会

ボランティア活動を通して健康づくり、生きがいづくりを始めませんか？

日時：2月14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

