



# 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
	12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ	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	10:00~ 体操ひろば
7	8	9	10	11	12	13
	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 10:00~ よこはま シニアボランティア 登録研修会	10:00~ 体操ひろば
14	15	16	17	18	19	20
	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~(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	14:00~ スケッチ水彩画 アドバンス 13:00~ 囲碁愛好会	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
21	22	23	24	25	26	27
	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 13:30~ 囲碁・将棋教室	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~ キッズチャイニーズ 10:00~ 朗読会 13:30~ 医療相談	10:00~ 体操ひろば
28	29	30	31			
		13:00~ 手談サロン 9:30~ 木の船を作ろう	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 13:30~ 囲碁・将棋教室	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>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></p> </div>		

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6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 ☎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



## 夏休み子どもプログラム

### 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：7月11日(木)  
 10:00~11:30

内容：『親子ふれあい体操』  
 参加費：無料または材料費実費  
 申込み：予約先着順(15組)

窓口又は電話にて ※保育はありません。



### ①キッズチャイニーズ

日時：7月26日(金) 10:00~12:00

場所：多目的ホール1

対象：小学生15名

参加費：100円

内容：みんなで楽しく中国語を話そう♪  
 マンゴーかき氷もあるよ。

申込み：7月8日(月) 10時より

窓口または  
 電話にて(先着順)



### 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。

「パソコン・スマホ相談」「ぬりえ」他、ゆっくりとした時間を過ごしませんか?

日時：7月1・8・15日(月) 13:00~15:00

参加費：無料 コーヒー・紅茶は1杯20円  
 かき氷50円



### ②子ども囲碁・将棋教室

日時：毎週水曜日 13:30~15:30

7/24・31・8/7・14・21

場所：ボランティアルーム・地域ケアルーム

対象：小学生 囲碁コース10名 ※途中でコースの  
 将棋コース10名 変更は出来ません

参加費：無料

内容：初めてでも大丈夫!  
 基礎から教えてもらえます。

申込み：7月8日(月) 10時より

窓口または電話にて(先着順)

