



# まちともカフェ

「誰かとおしゃべりしたい」「ちょっと休憩」など  
どなたでもお立ち寄りください♪ 健康づくり・介護予防も兼ねています。

 **手芸  
クラフト**  
工作やふきん作りの  
ボランティア



## 体操

座りながら出来る  
簡単なストレッチで身体を  
ほぐしましょう



## ぬりえ

初心者OK♪  
気軽に楽しく参加し  
てみませんか？



日 時：10月5・12・19日（月）  
13：00～14：45

場 所：多目的ホール1、地域ケアルーム

参加費：無料

申込み：9月21日（月祝）10：00～

10月16日（金）17：00まで

窓口または電話（応募者多数の場合抽選）

定 員：25名

持ち物：室内履き、マスク、水分補給用の飲み物

ご予約  
お願いします♪

◆お問い合わせ先◆ 横浜市霧が丘地域ケアプラザ 担当：酒井・木下  
横浜市緑区霧が丘3-23 ☎045-920-0666

詳しくは、ホームページをご覧ください→

<https://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/>

車・バイクでの来館はご遠慮ください

