

11月



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：11月2・9・16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：10月19日（月）10：00～

11月13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

