

10月

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	7
	10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	11:00~ 友愛サロン 13:00~ コーラスにじいろ	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~ Let's コグニサイズ 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
8	9	10	11	12	13	14
	12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	10:00~ 談和会	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~ 囲碁キャンパス 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~ Let's コグニサイズ 13:00~ 手談サロン 15:15~ 出張! あおぞら 霧が丘 ほっと・る~む	10:00~ 体操ひろば
15	16	17	18	19	20	21
	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 オレンジサロン	10:00~ 子育てサロン 13:00~ コーラスにじいろ	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~ まちともカフェ オレンジサロン	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	10:00~ 談和会	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~ 囲碁キャンパス 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 13:00~ 手談サロン 13:30~ 医療相談	10:00~ 体操ひろば
29	30	31				
ゆうゆう 霧が丘 & 社協 ふれあい まつり	<p>ゆうゆう霧が丘 & 社協ふれあいまつり 10/29 (日) 11:00~ 開催します!!</p>					
<p>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</p>						

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

菜園サロン（講義）

仲間と一緒に野菜作りを楽しもう
毎月第2水曜日 10:00~
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

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

うたごえサロン

毎月第1木曜日に開催！

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

日時：10月5日（木）
13:30~15:30

参加費：無料
申込み：不要



毎月第1木曜日に開催していますが
11月は日程が変更になり
11月1日（水）に開催します！

もくもくひろば

毎月第1・第4木曜日に開催中♪

0歳~3歳くらいまでのお子さんとママの交流の場です。お子さんと一緒に気軽に遊びに来てください

日時：10月5日・26日（木）
10:00~11:30

参加費：無料
※内容により材料費がかかる場合があります
申込み：不要



青春と浪漫を歌う会

毎月第3水曜日に開催！

ハーモニカの演奏やビデオに合わせて青春時代の歌を一緒に歌いましょう♪

日時：10月18日（水）
14:00~16:00

参加費：無料
申込み：不要



健康チェックの日

毎月第3水曜日に開催！

【10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、聴力チェック

日時：10月18日（水）
10:30~11:30 受付

参加費：無料
申込み：不要



医療相談

ケアプラザでは協力医による医療相談を毎月第4金曜日に実施しています。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：10月27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）

