

7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 10:00～ 体操ひろば
	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					
2	3 12:30～ 絵画会 13:00～ まちともカフェ オレンジサロン	4 13:00～ コーラスにじいろ	5 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	6 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	7 10:00～ 赤ちゃん教室 13:00～ 手談サロン	8 10:00～ 体操ひろば
9	10 10:00～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ オレンジサロン 13:30～ ひまわり教室	11 10:00～ 談和会	12 9:30～ 元気アップ体操 10:00～ 菜園サロン 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	13 10:00～ ママ FUN DAY 13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	14 9:15～ 健康体操① 10:30～ 健康体操② 13:00～ 手談サロン	15 10:00～ 体操ひろば
16	17 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	18 13:00～ コーラスにじいろ	19 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 13:30～ 介護者のつどい 14:00～ 青春と浪漫を歌う会	20 13:00～ 囲碁愛好会 14:00～ まちともカフェ オレンジサロン	21 9:15～ 健康体操① 10:30～ 健康体操② 13:00～ 手談サロン	22 10:00～ 体操ひろば
23	24 休館日	25 10:00～ 談和会 10:00～ 子育てサロン	26 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 夏休み こどもプログラム 13:00～ こども囲碁教室 手談サロン	27 10:00～ もくもくひろば 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	28 9:15～ 健康体操① 10:30～ 健康体操② 10:00～ 朗読会 夏休み こどもプログラム 12:30～ フォークダンスを しよう♪ 13:00～ 手談サロン 13:30～ 医療相談	29 夏休み こどもプログラム 10:00～ 絵手紙をかこう 10:00～ 体操ひろば
30	31 夏休み こどもプログラム 9:30～ 木の船を作ろう!					

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：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）

土と友との交わりで健康促進
 毎月第2水曜日 10:00~
 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

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

健康チェックの日

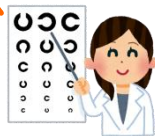
毎月第3水曜日に開催！

【7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 **NEW**

日時：7月19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、第3木曜日に開催！

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。

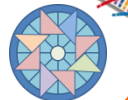
「パソコン相談」「ぬりえ」「ふきん縫い」などができます。

日時：7月3・10・17日（月）13:00~15:00
 7月20日（木）14:00~16:00

参加費：無料（コーヒー・紅茶は1杯30円）



オレンジサロン
併設



夏休みこどもプログラム

こども囲碁教室

日時：毎週水曜日 13:00~16:00
 7/26・8/2・9・16・23

場所：ボランティアルーム

対象：小学生 10名

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：窓口または電話にて

【共催】霧が丘囲碁愛好会



フォークダンスをしよう♪

日時：7月28日（金）12:30~13:30

場所：多目的ホール1

対象：どなたでも

参加費：無料

内容：『秋桜の会』のフォークダンスの発表を見て、いっしょにおどろう！

講師：秋桜の会

申込み：不要

