

12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~ 赤ちゃん教室 13:00~ 手談サロン	2 10:00~ 体操ひろば
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 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 </div>						
3	4 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	5 13:00~ コーラスにじいろ	6 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	7 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	8 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 13:00~ 手談サロン 15:15~ 出張! あおぞら霧が丘 ほっと・る~む	9 10:00~ 体操ひろば 11:00~ 友愛サロン 14:00~ たからもの探し ワークショップ
10	11 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	12 10:00~ 談和会	13 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	14 10:00~ ママ FUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	15 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	16 10:00~ 体操ひろば
17	18 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	19 10:00~ 子育てサロン 13:00~ コーラスにじいろ	20 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	21 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	22 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	23
24	25 休館日	26 10:00~ 談和会	27 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	28 10:00~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	29	30
31	<div style="border: 2px solid purple; border-radius: 50%; padding: 20px; display: inline-block;"> 年末年始の休館 (12/29~1/3) </div>					

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
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

出張！あおぞら 霧が丘ほっと・る〜む

日時：12月8日（金）15:15~17:00
参加費：無料

（材料費等、実費がかかる場合もあります）

※コーヒー・紅茶は、1杯30円
「あおぞら」で作っているせんべいやアクセサリーは直接販売です。

定員：30名程度（先着順）
申込み：申込み不要

障がいの
相談もできる
つどいの場です



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：12月4・11・18日（月）13:00~15:00
12月21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



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：12月20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！

【12月の内容】

- ・計測（身長、血圧、握力、腹囲、体組成測定）
- ・骨の強さ測定 ・体力測定

日時：12月20日（水）10:30~11:30

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：12月22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）

