

# 11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
事業に関するお問い合わせは 霧が丘地域ケアプラザ <b>920-0666</b>			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 13:30～ うたごえサロン	10:00～ もくもくひろば 13:00～ 囲碁愛好会	8:00～ 霧の里 花植え 13:00～ 手談サロン	10:00～ 体操ひろば
			うたごえサロン 今月は1日(水)開催			
5	6	7	8	9	10	11
	12:30～ 絵画会 13:00～ まちともカフェ オレンジサロン	12:00～ 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～ 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 13:00～ 手談サロン	10:00～ 体操ひろば
12	13	14	15	16	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	10:00～ 談和会	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	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
19	20	21	22	23	24	25
	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	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～ 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周年 ANNIVERSARY 10:00～13:00 霧の里 10周年イベント 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 13:30～ たからもの探し ワークショップ
26	27	28	29	30		
	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～ 手談サロン	10:00～ 子育て まちともひろば 13:00～ 囲碁愛好会	もくもくひろば 11月23日(木) お休みです	

## 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

## 霧の里 10周年イベント

### 10:00~ オープニングイベント(体育館)

- ◆ 開会挨拶
- ◆ 霧が丘学園吹奏楽部による演奏
- ◆ IISJ 6年生によるインド舞踊



11月23日(木・祝)は  
「霧の里」へ行こう!

### 11:00~ 販売(ピロティ)

#### 霧が丘コミュニティハウス

- ◆ 豚汁 100円  
100食



#### 霧が丘地域スポーツ広場

- ◆ 飲み物 100円



#### 霧が丘地域ケアフラガ

- ◆ フランクフルト 100円  
200本
- ◆ ポップコーン 200円  
キャラメル味/240食



#### IISJ



インディア・インターナショナル・スクール・イン・ジャパン

- ◆ インドカレー  
チキンカレーライス/200食 300円  
野菜カレー&ロールパン/100食 200円

- ◆ メヘンディ  
「メヘンディ」とは、ヘナという植物の葉のペーストで描くボディアートです。数日で自然に消えます。

- ◆ サリーを着て記念撮影



おかげさまで『霧の里』が10周年を迎えました。初めての方も、いつも利用している方も気軽に楽しめる3時間です！ぜひ遊びに来て下さい♪