



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
<div style="border: 2px solid blue; 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>						
日	月	火	水	木	金	土
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	8 10:00~ 体操ひろば 11:00~ 友愛サロン 15:15~ 霧が丘ほっとるーむ
9	10 10:00~ 自然を楽しむ散策の会 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 ケアラー支援の日	11 10:00~ 談和会	12 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 10:00~ ママ FUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	14 10:00~ エンディングノート講座 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 朗読会 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 13:30~ ひまわり教室 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	18 10:00~ 談和会 10:00~ 子育てサロン 13:00~ コーラスにじいろ	19 9:30~ 元気アップ体操 10:30~(受付) 健康チェックの日 13:00~ 手談サロン 13:00~ 歌声ひろば (緑公会堂にて)	20 12:00~ 会食会 13:00~ スケッチ水彩画 アドバンス 13:00~ 囲碁愛好会 14:00~ まちともカフェ オレンジサロン ケアラー支援の日	21 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン 13:30~ 医療相談	22 10:00~ 体操ひろば
23	24	25 休館日 	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 13:00~ 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 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	29 年末年始の休館 (12/29~1/3)
30 年末年始の休館(12/29~1/3)	31					

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
お問合せ：成瀬 ☎090-1403-6560

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

自然を楽しむ散策の会

赤道（あかみち）を歩いて季節を感じましょう♪

日時：12月10日（月）10:00 出発

荒天時 12月11日（火）

集合場所：霧の里 体育館横ピロティ

参加費：100円（保険代・資料代）

対象：地域にお住まいの方

定員：20名（先着順）

持ち物：歩き慣れた運動靴・長そでのシャツ

長ズボン・帽子・軍手・タオル

健康チェック票・水筒

申込み：12月7日まで※窓口のみで受付



緑区制50周年記念イベント

緑区地域ケアプラザ

歌声ひろば

平成30年

12

19

(水) 12:30開場

13:00開演

16:00終演

緑公会堂

みんなで一緒に歌いましょう

駐車場はありません、公共交通機関をご利用ください

(予約不要・参加費無料)



緑区キャラクター
「ミドリ」

主催：緑区地域ケアプラザ

横浜市東本郷地域ケアプラザ・横浜市鴨居地域ケアプラザ・横浜市中山地域ケアプラザ・
横浜市十日市場地域ケアプラザ・横浜市霧が丘地域ケアプラザ・
横浜市長津田地域ケアプラザ・ふじ寿か園地域包括支援センター

後援：横浜市緑区役所・横浜市緑区社会福祉協議会

問合せ：近くの地域ケアプラザにお電話ください

東本郷471-0661 鴨居930-1122 中山935-5694 十日市場985-6321
霧が丘920-0666 長津田-981-7755 ふじ寿か園931-1187

エンディングノートの書き方講座

日時：12月14日（金） 10:00~12:00

場所：霧が丘地域ケアプラザ 2F

対象：どなたでも

定員：30名程度

参加費：無料

持ち物：鉛筆・消しゴム

申込み：事前予約制（電話又は窓口にて受付）

