



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
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 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>				10:00~ もくもくひろば	10:00~ 赤ちゃん教室	10:00~ 体操ひろば
				13:00~ 囲碁愛好会	13:00~ 手談サロン	
日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
	9:00~ 胃がん健診 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	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~ 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	8:00~ 花植え 11:00~ ゆうゆう 霧が丘& 社協ふれあい まつり
11	12	13	14	15	16	17
	10:00~ スマホでLINEを 始めよう!! 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	10:00~ スマホでLINEを 始めよう!! 10:00~ 談和会 14:00~ 霧が丘老人会主催講座 認知症とその予防	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	12:00~ 会食会 13:00~ 囲碁愛好会 13:00~ スケッチ水彩画 アドバンス 14:00~ まちともカフェ オレンジサロン ケアラー支援の日	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン 13:30~ 医療相談	10:00~ 体操ひろば
18	19	20	21	22	23	24
	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~ (受付) 健康チェックの日 13:00~ 手談サロン 14:00~ 青春と浪漫を歌う会	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	10:00~ 体操ひろば
25	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	13:00~ 手談サロン	

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
 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
 お問い合わせ：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

霧の里交流会

平成30年度

November

ゆうゆう霧が丘 & 杜協ふれあいまつり

11月10日(土)

11:00~15:00

霧の里2F

模擬店

オーフニング
イベント

健康チェック

フリーマーケット
新鮮野菜

ポップコーン
お菓子販売

囲碁体験・
対局

古本市

活動紹介
作品展示

わいわい
ひろば

☆お問い合わせ☆
 横浜市霧が丘地域ケアプラザ
 (緑区霧が丘3-23)
 TEL 045-920-0666

※上履きをご持参ください。
 ※敷地内は禁煙です。
 ※当日は、駐車場・駐輪場はございません。
 ※自転車やバイク、車でのご来場はご遠慮下さい。

主催：霧の里交流会実行委員会
 共催：霧が丘地区社会福祉協議会
 横浜市霧が丘コミュニティハウス
 横浜市霧が丘地域ケアプラザ

ケアプラザ主催の事業

子育てまちともひろば

ヘルスメイトが調理したおやつを試食します。
 手遊びをしたり歌を歌って楽しく過ごしましょう!

日時：11月29日(木) 10:00~11:30

参加費：100円

内容：さつまいもあんを包んだ春巻き

対象：0歳~子育て中の方とお子さん

定員：15組(先着順)

申込み：電話又は窓口にて



霧が丘老人クラブ連合会主催講座

認知症とその予防

☆認知症セルフチェック

☆あたまの体操

☆認知症予防の運動体験



◎軽く体操するので、動きやすい服でご来場ください

日時：11月13日(火) 14:00~15:30

場所：霧が丘地域ケアプラザ 2F 多目的ホール 1

講師：横浜労災病院主任作業療法士 岩下尚志先生

対象：どなたでも

参加費：無料

持ち物：上履き

申込み：事前予約制(電話又は窓口にて受付)