



# 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 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	3	4 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	5 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	6 10:00~ 赤ちゃん教室 13:00~ 手談サロン	7 10:00~ 体操ひろば
8	9 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 13:30~ ひまわり教室	10 10:00~ 談和会	11 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 10:00~ ママ FUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	13 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	14 10:00~ 体操ひろば
15	16 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	17 13:00~ コーラスにじいろ 13:30~ 防犯セミナー	18 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	19 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	20 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	21 10:00~ 体操ひろば
22	23 休館日	24 10:00~ 談和会 雨天の場合 10:00~ 子育てサロン	25 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 夏休み こどもプログラム 13:30~ 囲碁・将棋教室	26 10:00~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	27 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 夏休み こどもプログラム 10:00~ キッズチャイニーズ 10:00~ 朗読会 13:00~ コーラスにじいろ 13:00~ 手談サロン 13:30~ 医療相談	28 10:00~ 体操ひろば
29	30 夏休み こどもプログラム 10:00~ 造形教室	31				

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**

# 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

## ケアプラザでの事業

### 防犯セミナー

【主催】霧が丘老人クラブ連合会  
参加者全員プチお土産付きです♪

霧が丘地区内の窓口でも、詐欺の事例が発生しています。他人事ではありません。巧妙な手口による犯罪に巻き込まれないよう、しっかり学びましょう！大勢の方の参加をお待ちしております！

日時：7月17日（火）  
13:30~15:00  
場所：霧が丘地域ケアプラザ 多目的ホール1



## 夏休みこどもプログラム

### ①キッズチャイニーズ♪

日時：7月27日（金）10:00~12:00  
場所：多目的ホール1  
対象：小学生15名  
参加費：100円  
内容：みんなで楽しく中国語を話そう♪  
マンゴーかき氷もあるよ。  
申込み：7月9日（月）10時より  
窓口または電話にて（先着順）



### ②造形教室！スポンジ工作

日時：7月30日（月）9:30~11:30  
場所：多目的ホール1  
対象：小学生10名  
参加費：材料費300円  
内容：ウレタンフォームを人や動物の形に切り、針金の骨を入れて動かしてみよう！  
申込み：7月9日（月）10時より  
窓口または電話にて（先着順）  
【共催】NPO法人 レクタス



### ③こども囲碁・将棋教室

日時：毎週水曜日 13:30~15:30  
7/25・8/1・8・15・22  
場所：ボランティアルーム・地域ケアルーム  
対象：小学生 囲碁コース10名 ※途中でコースの変更は出来ません  
将棋コース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：7月9日（月）10時より  
窓口または電話にて（先着順）  
【協力】霧が丘囲碁愛好会

