



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
<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>			9:30~ 元気アップ体操	13:00~ 囲碁愛好会	13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
			10:30~ 元気アップ体操OB会	13:30~ うたごえサロン		
6	7	8	9	10	11	12
	12:30~ 絵画会	10:00~ 談和会	9:30~ 元気アップ体操	13:00~ スケッチ水彩画	①9:15~ ②10:30~ 健康体操	8:00~ 霧の里 花植え
	13:00~ まちともカフェ オレンジサロン		10:30~ 元気アップ体操OB会	13:00~ 囲碁愛好会	13:00~ 手談サロン	
			10:30~ 健康体操			
			13:00~ 手談サロン			
13	14	15	16	17	18	19
	10:00~ 霧サポ手芸班	13:00~ コーラスにじいろ	9:30~ 元気アップ体操	12:00~ 会食会	①9:15~ ②10:30~ 健康体操	10:00~ 体操ひろば
	12:30~ 絵画会		10:30~ 健康チェックの日	13:00~ 囲碁愛好会	13:00~ 手談サロン	
	13:00~ まちともカフェ オレンジサロン		13:00~ 手談サロン	14:00~ まちともカフェ オレンジサロン		
	ケアラー支援の日 (家族介護者のつどい)		14:00~ 青春と浪漫を歌う会	ケアラー支援の日 (家族介護者のつどい)		
20	21	22	23	24	25	26
	10:00~ 霧サポ手芸班	10:00~ 談和会	9:30~ 元気アップ体操	10:00~ もくもくひろば	①9:15~ ②10:30~ 健康体操	10:00~ 体操ひろば
	12:30~ 絵画会		10:30~ 元気アップ体操OB会	13:00~ ぬりえアート	10:00~ 朗読会	
	13:00~ まちともカフェ オレンジサロン		10:30~ 健康体操	13:00~ 囲碁愛好会	13:00~ 手談サロン	
			13:00~ 手談サロン		13:30~ 医療相談	
27	28	29	30	31		
	休館日	13:00~ コーラスにじいろ	9:30~ 元気アップ体操	10:00~ 子育て まちともひろば		
			10:30~ 元気アップ体操OB会	13:00~ 囲碁愛好会		
			10:30~ 健康体操			
			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



「ケアラー支援の日」

(家族介護者のつどい)

介護に関する疑問や悩み等を語り合いホッと一息していただく場所です。

まちともカフェ・オレンジサロンの一部の日で開催中です。

日時：毎月第2月曜(5月14日)13:30~15:00
第3木曜(5月17日)14:00~16:00

場所：地域ケアルーム

参加費：無料

申込み：不要(直接会場にお越しください)

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：5月7・14・21日(月) 13:00~15:00
5月17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



健康チェックの日

毎月第3水曜日に開催!

【5月の内容】

- ・計測(身長、血圧、握力、腹囲、体組成測定)
- ・ロコモ度テスト

日時：5月16日(水)
10:30~11:30受付

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：5月25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)



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：5月31日(木) 10:00~11:30

参加費：100円

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

