



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
		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 *****			1 10:00~ 赤ちゃん教室	2 10:00~ 体操ひろば
日	月	火	水	木	金	土
3	4 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	5 13:00~ コーラスにじいろ 13:00~ 手談サロン	6 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	7 10:00~ もくもくひろば 12:00~ 会食会 13:00~ 囲碁愛好会 14:00~ うたごえサロン	8 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操	9 10:00~ 体操ひろば
10 13:00~ はるかぜ コンサート 	11 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	12 10:00~ 談和会 13:00~ 手談サロン	13 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	14 10:00~ ママ FUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	15 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操	16 10:00~ 体操ひろば
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	19 10:00~ 子育てサロン 13:00~ 手談サロン	20 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	21 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	22 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 朗読会	23 10:00~ 体操ひろば
24	25	26 10:00~ 談和会 13:00~ 手談サロン	27 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	28 10:00~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	29	30 10:00~ 体操ひろば
31	休館日					

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

はるかぜコンサート

ケアプラザで活動しているサークルの皆様にご覧いただきたく思います。

日時：3月10日(日)
開演：13:00~15:15
場所：多目的ホール1



どなたでもご自由にご覧いただけます。
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」などできます。

日時：3月4・11・18日(月) 13:00~15:00
3月21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!

【3月の内容】

- 計測(身長、血圧、握力、腹囲、体組成測定)
- 骨の強さ測定、体力測定

日時：3月20日(水)
10:30~11:30 受付

参加費：無料
申込み：不要



うたごえサロン

毎月第1木曜日に開催!

アコーディオンの伴奏に合わせて童謡やナツメロを歌い楽しい時間を一緒に過ごしましょう!

日時：3月7日(木)
14:00~16:00

参加費：無料
申込み：不要



今回のみ開始時間が変更です。

4月予告!!

「よこはまシニアボランティア」登録研修会

子どもが好きな方、ピアノが弾ける方、デイサービスボランティア、など自分に合ったボランティアを始めてみませんか?

日時：4月12日(金) 10:00~12:00

対象：65歳以上の横浜市民

定員：20名程度

参加費：無料

持ち物：介護保険被保険者証と筆記用具

申込み：電話又は窓口にて

