



霧が丘地域ケアプラザ 事業カレンダー

ケアプラザ主催の事業

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
10:00~ 大人女性のための セルフデザイン講座 リラックスヨガ	12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ	13:00~ 手談サロン	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	①10:00~ ②11:15~ もくもくひろば 13:00~ 囲碁愛好会 ①13:30~ ②14:45~ うたごえサロン	10:00~ 赤ちゃん教室	
8	9	10	11	12	13	14
	10:00~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ	10:00~ 談和会 13:00~ 手談サロン 14:00~ きりとも ウォーキング講座	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	13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	①9:15~ ②10:30~ 健康体操	10:00~ 体操ひろば
15	16	17	18	19	20	21
	10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ 13:00~ ひまわり教室	10:00~ 子育てサロン 13:00~ 手談サロン	9:30~ 元気アップ体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ 会食会 13:00~ 囲碁愛好会 14:00~ スケッチ水彩画 アドバンス	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ きりがおか 「健康塾」2020 13:00~ 世界遺産を学ぼう 13:30~ 医療相談	
22	23	24	25	26	27	28
	13:30~ ノート書き方講座	休館日	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	①10:00~ ②11:15~ 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	10:00~ 体操ひろば
29	30					

※感染症予防のため事業は全て予約制です
※マスク着用の上、体調のすぐれない方
来館はお控えください
※室内履きをご持参ください

霧が丘地域ケアプラザ

922-0666

作成後に変更になる場合があります。詳しくは霧が丘地域ケアプラザまでお問合せ下さい。<2020年11月4日現在>

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：林ゆかり 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23 開館時間：平日・土曜日9時~21時（※但し夜間利用予約がない場合は18時閉館）日曜日9時~17時 休館日：毎月第4月曜日（祝日の場合は翌火曜日）休館日は施設メンテナンスを行っておりますが相談業務（9時~17時）は通常通り承ります。その場合は電話連絡の上、北門からお入りください。

活動団体のご紹介

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 要予約
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 要予約
お問合せ：中村 ☎921-6515

きりとも元気づくりステーション

太極拳や体操を通して健康づくり仲間づくりを行っています。
参加費：無料 要予約
お問合せ：上田 ☎090-9015-5643

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 要予約
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 要予約
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 要予約
お問合せ：梅津 ☎921-9103

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 要予約
お問合せ：瀧川 ☎923-0930

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 要予約
お問合せ：泉水 ☎921-4405

ケアプラザ主催の事業

霧が丘「健康塾」2020

タンパク質ってどれくらい必要なの？高齢者は若者より少ない食事でもいいの？歯科用品はどんなものを選べばいいの？健康のカギを握る「栄養とお口」について正しい知識を身に付けませんか？

日時：11月20日(金) 10:00~11:50

講師：小野浩子 先生(管理栄養士)
田中厚子 先生(歯科衛生士)

参加費：無料

定員：15名(先着順) ※65歳以上対象

持ち物：室内履き・マスク・筆記用具・飲み物

申込み：電話または窓口にて受付(事前予約制)



I(ノート)書き方講座

霧が丘版老い支度ガイド。今までの自分を振り返り、明日からの人生をデザインしませんか？疑問・質問など老い支度についてたずねたいことは申込み時にお伝えください！

日時：11月23日(月) 13:30~15:00

講師：井上新治氏(霧が丘在住)

参加費：無料

定員：15名(先着順)

持ち物：室内履き・マスク・筆記用具・飲み物

申込み：10月11日(日)より電話または窓口にて受付(完全予約制)



次回予告!!

大人女性のための セルフデザイン講座

40代~50代の女性向けの講座をシリーズで開催します！
今気になる健康、介護、お金のことを取り上げます。
よりよい明日をイメージしてセルフデザイン(自分磨き)しませんか？

<p>第1回 11/1(日) 10時~11時半 リラックスヨガ</p> <p>心身の緊張をほぐし 日頃の疲れを癒しましょう</p>	<p>第2回 12/6(日) 10時~11時半 老後の資金の話</p> <p>老後に備えて 今できることは何か 考えましょう</p>
<p>第3回 1/24(日) 10時~11時半 骨盤底筋体操</p> <p>いつまでも 快適に過ごす ために</p>	<p>第4回 2/21(日) 10時~11時半 婦人科医による 「思春期の子を持つ 親の心・身体を考える」</p> <p>子どものこと、自分のことについて 専門家のお話を聞いてみましょう</p>
<p>第5回 3/7(日) 10時~11時半 介護離職に しない・させないために</p> <p>おたがいさまの気持ちで 介護を乗り越えましょう</p>	

大人女性のためのセルフデザイン講座 第2回 老後の資金の話

日時：12月6日(日) 10:00~11:30

対象：40代・50代の女性

講師：見崎俊輔氏(霧が丘在住)

参加費：無料

定員：20名(先着順)

申込み：電話・窓口にて

持ち物：室内履き・マスク・筆記用具・飲み物

11月のケアプラザ主催事業お休みのお知らせ

◆ママFANDAY ◆健康チェックの日

