



# 霧が丘地域ケアプラザ 事業カレンダー

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

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			9:30~ 霧が丘まちともはつらつ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:30~ うたごえ倶楽部	13:00~ 囲碁愛好会	10:00~ よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会 10:00~ 赤ちゃん教室	
		…ケアプラザ主催の事業				
5	6	7	8	9	10	11
	13:00~ まちともカフェ 13:00~ 絵画会	13:00~ まちとも 囲碁将棋サロン 13:30~ きりとも 元気づくりステーション	9:30~ 霧が丘まちともはつらつ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操	10:00~ もくもくひろば <small>※応募者多数の場合2部制</small> 13:00~ 囲碁愛好会 13:00~ スケッチ水彩画	9:45~ 健康体操 10:00~ 認知症サポーター 養成講座 14:00~ 霧が丘ほっと・る~む	10:00~ 体操ひろば
12	13	14	15	16	17	18
	10:00~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ	10:00~ 談和会 13:00~ まちとも 囲碁将棋サロン 13:30~ きりとも 元気づくりステーション	10:00~(受付) 健康チェックの日	10:30~ 会食会 13:00~ 囲碁愛好会	9:45~ 健康体操 13:00~ 世界遺産を学ぼう	
19	20	21	22	23	24	25
	10:00~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ 13:00~ 絵画会 13:30~ ひまわり教室	10:00~ 子育てサロン 13:00~ まちとも 囲碁将棋サロン 13:30~ きりとも 元気づくりステーション	9:30~ 霧が丘まちともはつらつ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操	10:00~ もくもくひろば <small>※応募者多数の場合2部制</small> 13:00~ 囲碁愛好会 13:00~ ぬりえアート	9:45~ 健康体操 10:00~ 朗読会 13:30~ 医療相談 13:30~ 介護者支援ステーション	10:00~ 体操ひろば
26	27	28	29	30		
	休館日	10:00~ 談和会 13:00~ まちとも 囲碁将棋サロン 13:30~ きりとも 元気づくりステーション	9:30~ 霧が丘まちともはつらつ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会	13:00~ 囲碁愛好会		

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。◀2022年5月16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 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

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お保護者が交流をする場です。

参加費：無料 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：宮嶋 ☎922-2722

### 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

## ケアプラザからのお知らせ

### 「認知症サポーター養成講座」

認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を地域で温かく見守り支援する応援者です。あなたも認知症サポーターになりませんか？

日時：6月10日（金）10:00～12:00

内容：認知症の理解、支援の仕方、接し方

対象：霧が丘地域住民の方

申込み：電話・窓口・メール・公式ライン

参加費：無料



受講修了者には認知症サポーターであることを示す認知症サポーターカードを差し上げます



### 「よこはまシニアボランティア登録研修会」

「よこはまシニアボランティアポイント事業」とは介護保険制度を活用して横浜市が行っている事業です。研修会に参加してカードを取得し、ボランティア活動を行なうとポイントがたまり、寄付または換金できます！ボランティア活動を通して健康づくり、生きがいづくりを始めませんか？

日時：6月3日（金）10:00～11:30

持ち物：介護保険被保険者証・室内履き・筆記用具・マスク・水分補給の飲み物

対象：65歳以上の横浜市民

参加費：無料



### NEW!! 「うたごえ倶楽部」

「すべての人に歌う楽しみと喜びを」うたごえ伴奏ピアニスト・音楽療法士のひろせめぐみ氏を講師に迎え新たにスタート♪ピアノの伴奏に合わせて懐かしい歌や、季節の歌を一緒に歌いましょう！

日時：6月1日（水）13:30～14:30

定員：18名（応募者多数の場合抽選し2部制）

参加費：300円



### 「介護者支援ステーション～正しいオムツの使い方～」

介護において一番ストレスを感じるのが排泄ケアとされています。霧が丘デイサービスの職員を講師に迎え、紙オムツの正しい使い方を学んでみませんか？

日時：6月24日（金）13:30～15:30

内容：正しい紙オムツの使い方、その他情報交換

定員：20名（先着順）

申込み：電話・窓口・メール・公式ライン

参加費：無料



横浜市霧が丘地域ケアプラザ

LINE 公式アカウント始めました！



お友達登録をお願いします



霧が丘地域ケアプラザ

お友達登録すると、オンライン講座カレンダーや講座情報が届きます！講座のお申込みもとても便利♪