



# 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<br>10:00～<br>赤ちゃん教室<br>13:00～<br>知っておきたい薬の話                  | 2                                           |
| 3  | 4<br>13:00～<br>まちともカフェ<br>13:00～<br>絵画会                         | 5<br>13:00～<br>まちとも囲碁将棋サロン<br>13:30～<br>きりとも元気づくりステーション                                                                           | 6<br>9:30～<br>霧が丘まちともはつらつ体操<br>10:30～<br>元気アップ体操OB会<br>10:30～<br>健康体操<br>13:30～<br>うたごえ倶楽部 | 7<br>13:00～<br>囲碁愛好会                                                                                                                     | 8<br>9:45～<br>健康体操                                             | 9<br>10:00～<br>体操ひろば<br>14:00～<br>霧が丘ほっとる～む |
| 10 | 11<br>10:00～<br>霧サポ手芸班<br>13:00～<br>まちともカフェ<br>13:30～<br>ひまわり教室 | 12<br>10:00～<br>談和会<br>13:00～<br>まちとも囲碁将棋サロン<br>13:30～<br>きりとも元気づくりステーション                                                         | 13<br>9:30～<br>霧が丘まちともはつらつ体操<br>10:30～<br>元気アップ体操OB会<br>10:30～<br>健康体操                     | 14<br>10:00～<br>もくもくひろば<br>※応募者多数の場合 2 部制<br>13:00～<br>囲碁愛好会<br>13:00～<br>スケッチ水彩画                                                        | 15<br>9:45～<br>健康体操<br>13:00～<br>世界遺産を学ぼう                      | 16                                          |
| 17 | 18<br>10:00～<br>霧サポ手芸班<br>13:00～<br>まちともカフェ<br>13:00～<br>絵画会    | 19<br>10:00～<br>子育てサロン<br>13:00～<br>まちとも囲碁将棋サロン<br>13:30～<br>きりとも元気づくりステーション                                                      | 20<br>10:00～(受付)<br>健康チェックの日                                                               | 21<br>10:30～<br>会食会<br>13:00～<br>囲碁愛好会                                                                                                   | 22<br>9:45～<br>健康体操<br>10:00～<br>朗読会<br>13:30～<br>医療相談         | 23<br>10:00～<br>体操ひろば                       |
| 24 | 25<br>休館日                                                       | 26<br>10:00～<br>談和会<br>13:00～<br>まちとも囲碁将棋サロン<br>13:30～<br>きりとも元気づくりステーション<br>13:30～<br>こども将棋教室<br><small>夏休み<br/>こどもプログラム</small> | 27<br>9:30～<br>霧が丘まちともはつらつ体操<br>10:30～<br>元気アップ体操OB会<br>10:30～<br>健康体操                     | 28<br>10:00～<br>もくもくひろば<br>※応募者多数の場合 2 部制<br>13:00～<br>囲碁愛好会<br>13:00～<br>ぬりえアート<br>13:30～<br>こども囲碁教室<br><small>夏休み<br/>こどもプログラム</small> | 29<br><small>夏休み<br/>こどもプログラム</small><br>10:00～<br>ベトボトルで不思議実験 | 30<br>10:30～<br>ハッピーパパ育児                    |
| 31 | …ケアプラザ主催の事業                                                     |                                                                                                                                   |                                                                                            | …夏休みこどもプログラム                                                                                                                             |                                                                |                                             |

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 6 月 29 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

### 「霧が丘自慢 フォトコンテスト」

#### 作品大募集！

募集作品テーマは「未来に残したいフォト」  
タイムカプセルに入れるとしたらどんな写真を残したいですか？

7月26日(火)から1ヶ月間写真を館内に掲示し、一般投票で優秀賞を決定します！

皆さまの素敵な写真をお待ちしています！

募集期間：6月1日(水)～7月15日(金)

応募方法：窓口または郵送・メール

募集作品：サイズはA4まで

～詳しくは窓口・ホームページをご覧ください～



### 「霧が丘川柳 2022」

#### 作品大募集！

募集作品テーマは「これからの自分」  
これからなりたい自分の姿や目標などを「五・七・五」に文字を当てはめて表現してみませんか？

7月26日(火)から1ヶ月間作品を館内に掲示し、一般投票で優秀賞を決定します！

皆さまの素敵な作品をお待ちしています！

募集期間：6月1日(水)～7月15日(金)

応募方法：窓口・郵送・電話・メール・公式ライン

募集作品：おひとり3作品まで

～詳しくは窓口・ホームページをご覧ください～



## 「出張！あおぞら 霧が丘ほっと・るむ」

障害をお持ちの方と、地域住民とのつどいの場です。  
「NPO法人レクタス」の鉄道部によるジオラマを見て楽しんだり、その他ゲームや歌を楽しみましょう♪  
緑区基幹相談支援センターあおぞらの相談員が出張しますので、お気軽に相談もできます。

日 時：7月9日(土) 13:30～15:00

対 象：どなたでも

参加費：無料

申込み：電話・窓口・メール・公式ライン



## 「ハッピーパパ育児」

今年も満足度・子育てへの役立ち度90%越えの人気講座の開催が決定しました！！パパならではの子どものかかわり方や、ママとのコミュニケーションを学び、家族みんなでハッピーになりましょう♪

日 時：7月30日(土) 10:30～12:00

内 容：子育てはじめての一歩&体を使った遊び

定 員：7組(先着順)

参加費：無料

対 象：0歳から未就学児のお子さまとパパ(ママ・兄弟もOK)

申込み：電話・窓口・メール・公式ライン



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♪