



# 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
			9:15~ 健康体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 ①13:30~②14:50~ うたごえ倶楽部	13:00~ 囲碁愛好会	10:00~ 赤ちゃん教室	
5	6	7	8	9	10	11
	13:00~ まちともカフェ ①13:00~②14:00~③15:00~ スマホなんでも相談 in 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	9:15~ 健康体操 10:30~ 元気アップ体操OB会	10:00~ もくもくひろば ※応募者多数の場合 2部制 13:00~ 囲碁愛好会	9:45~ 健康体操 14:00~ 霧が丘ほっと・る~む	10:00~ 体操ひろば
12	13	14	15	16	17	18
	9:30~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ ①13:00~②14:00~③15:00~ スマホなんでも相談 in 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 11:00~ よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会	13:00~ 囲碁愛好会 13:00~ スケッチ水彩画	9:45~ 健康体操 13:00~ 世界遺産を学ぼう 13:30~ 医療相談	
19	20	21	22	23	24	25
	①9:30~②10:30~ スマホなんでも相談 in まちともカフェ 9:30~ 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	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	10:00~ 体操ひろば
26	27	28				
	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				

…ケアプラザ主催の事業

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。◀2023年1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 日祭日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

健康体操やめりえ、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

### 施設改修工事のお知らせ

日頃より横浜市霧が丘地域ケアプラザをご利用いただきありがとうございます。  
施設の改修のため、下記の通り工事を行います。以下の2部屋について工事期間中は利用を中止いたします。  
また、団体ロッカーの使用についてお待ちいただく場合があります。  
しばらくの間、ご不便をおかけしますが、皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

【対象部屋】 横浜市霧が丘地域ケアプラザ 2階  
多目的ホール2  
地域ケアルーム  
団体ロッカー（工事の進行によってお待ちいただく場合があります）

【工事期間】 令和5年1月24日（火）～令和5年2月14日（火）



### 「よこはまシニアボランティアポイント登録研修会」

65歳以上の横浜市民が対象で、研修会に参加してカードを取得するとボランティア活動にポイントが付き、ボランティア活動を通して社会参加しませんか？

日時：2月15日（金）11:00～12:00

対象：65歳以上の横浜市民

参加費：無料

定員：20名（先着順）



※登録には介護保険被保険者証が必要です

### 予告！「遺言・相続・成年後見個別相談会」

遺言、相続、成年後見に関する皆様の悩みに行政書士が応じます。「また先のこと」「うちは揉めないよ」…本当に大丈夫ですか？ご自分や大切な人のために今のうちに準備しておきましょう。

日時：3月10日（金）14:00～16:00

対象：霧が丘にお住いの方

定員：先着3名（おひとり30～40分程度）

持ち物：室内履き、マスク・水分補給の飲み物

費用：無料

申込み：2月10日（金）より先着順

LINE お友達募集中！



お友達登録すると、講座情報が届きます！講座のお申込みがとてども便利になります♪

Instagram フォロ-お願いします



霧が丘地域ケアプラザで開催した講座の様子やお知らせなどを写真でご覧いただけます♪

～講座のお申し込みは、電話・窓口・公式ラインにてご予約をお願いします～