



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
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> ...ケアプラザ主催の事業 </div>			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 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	9:30~ 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~ もくもくプラス ※応募者多数の場合 2部制 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 14:00~ 遺言・相続・成年後見 個別相談会	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 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	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	
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	13:00~ まちとも囲碁将棋サロン	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 13:30~ 介護者支援ステーション ~おさらい!介護保険~	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 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 10:00~ 利用者懇談会	10:00~ 体操ひろば
26	27	28	29	30	31	
	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	10:00~ もくもくひろば ホームcomingデー ※応募者多数の場合 2部制 13:00~ 囲碁愛好会	14:00~ 霧が丘ほっとる~む	

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2月27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

「もくもくプラス」

まなびの森保育園の先生をお迎えしてムーブメント活動を体験しましょう！親子遊びを通して、できる喜びとやりたい気持ちを育てませんか？

※ムーブメントとは、動きを通して遊ぶ楽しさを知り、できたことへの喜びやもつとやりたい！気持ちを育てていきます

日 時：3月9日(木) 10:00～11:30

対 象：未就学児とママ

参加費：無料

定 員：12組(応募者多数の場合2部制にて開催)

申込み：2月20日(月)～3月8日(水)より受付開始



「介護者支援ステーション～おさらい!?介護保険」

「デイサービスって週に何回通えるの?」「実際にいくらかかるの?」・・・わかっているようで、わからない介護保険。現在利用中の人も、これから申請を考えている人も、いま一度確認してみませんか?

日 時：3月22日(水) 13:30～15:00

参加費：無料

定 員：20名

対 象：どなたでも

申込み：2月22日(水)～3月20日(月)より先着順



「もくもくひろばホームカミングデー」

もくもくひろばに現在参加している子、卒業した子、初めての子、どなたでも参加OK!簡単な工作や、音楽遊びをします♪春休みにみんなで集まりませんか?

日 時：3月30日(木) 10:00～11:30

対 象：未就学児とママ♪(ご兄弟参加OK)

参加費：無料

定 員：12組(応募者多数の場合2部制にて開催)

申込み：2月28日(火)～3月29日(水)より受付開始



「霧が丘ほっと・る～む」

「NPO法人レクタス」の鉄道部によるジオラマや、鉄道模型を見て楽しみましょう!その他ゲームも行います。

鉄道好きな方や、ご興味のある方、どなたでもご参加ください♪

日 時：3月31日(金)14:00～15:00

対 象：どなたでも大歓迎♪

定 員：20名(応募者多数の場合抽選)

費 用：無料

申込み：2月24日(月)～3月30日(木)より受付開始

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～