



霧が丘地域ケアプラザ 福祉保健活動・自主事業カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	13:00~ コーラスにじいろ 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	10:00~ もくもくひろば 13:00~ 囲碁愛好会 13:30~ うたごえサロン	10:00~ 赤ちゃん教室	10:00~ 体操ひろば
7	8	9	10	11	12	13
	10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン ケアラー支援の日	10:00~ 談和会 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	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~ よこはま シニアボランティア 登録研修会 15:15~ 霧が丘ほっとる〜む	10:00~ 体操ひろば
14	15	16	17	18	19	20
	10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	10:00~ 子育てサロン 13:00~ コーラスにじいろ 13:00~ 手談サロン	9:30~ 元気アップ体操 10:30~(受付) 健康チェック 13:00~ 手談サロン 14:00~ 青春と浪漫を歌う会	12:00~ 会食会 13:00~ スケッチ水彩画 アドバンス 13:00~ 囲碁愛好会 14:00~ ケアラー支援の日	①9:15~ ②10:30~ 健康体操	10:00~ 体操ひろば
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	10:00~ 談和会 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	10:00~ 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 13:30~ 世界遺産入門講座	10:00~ 体操ひろば
28	29	30				
	12:30~ 絵画会	13:00~ 手談サロン				

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



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。◀2019年3月14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。

福祉保健活動のご紹介

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 予約不要
当日直接会場にお越し下さい。
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 予約不要
当日直接会場にお越し下さい。
お問合せ：増子 ☎922-4103

友愛サロン

高齢者中心に誰でも参加できる気楽なサロンです。毎月第1火曜日
参加費：200円 要予約
お問合せ：高橋 ☎922-3021

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 予約不要
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 予約不要
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 予約不要
お問合せ：藤田 ☎922-4722

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 予約不要
お問合せ：今泉 ☎922-9205

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 予約不要

ケアプラザ主催の事業

「よこはまシニアボランティア」登録研修会

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：4月12日(金) 10:00~12:00
対象：65歳以上の横浜市民
定員：20名程度
参加費：無料
持ち物：介護保険被保険者証と筆記用具
申込み：電話又は窓口にて



まちともカフェ

毎月第1・2・3月曜日、に開催！

第3木曜日のまちともカフェの開催はなくなりました。

赤ちゃんづれのママやパパ、ご高齢の方等どなたでも気軽にお立ち寄りください。
「パソコン相談」「ぬりえ」「ふきん縫い」などができます。

日時：4月1・8・15日(月) 13:00~15:00
参加費：無料(コーヒー・紅茶は1杯30円)



オレンジサロン
併設



健康チェックの日

毎月第3水曜日に開催！

【4月の内容】

- ・計測(身長、血圧、握力、腹囲、体組成測定)
- ・血管年齢測定、健口チェック

日時：4月17日(水)
10:30~11:30 受付

参加費：無料
申込み：不要



世界遺産を学ぼう

世界遺産について学び、日本、世界のよいところを再発見しましょう。

日時：毎月第3金曜日(初回は4月26日(金))
13:30~15:00

講師：森 卓爾先生
(世界遺産アカデミー認定講師)

参加費：無料
定員：40名
申込み：電話・窓口にて



もくもくひろば

毎月第1・第4木曜日に開催中♪

0歳~3歳くらいまでのお子さんとママの交流の場です。お子さんと一緒に気軽に遊びに来てください

日時：4月4日・25日(木)
10:00~11:30

参加費：無料

※内容により材料費がかかる場合があります
申込み：不要



お知らせ

ママFUNDAY

4月・5月はお休みです

6月から始まります♪