



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
ケアプラザ主催の事業					10:00~ 赤ちゃん教室 13:30~ 介護者のつどい	
3	4	5	6	7	8	9
	13:00~ まちともカフェ 13:00~ 絵画会		9:30~ 霧が丘まちともはつらつ体操 10:30~ 元気アップ体操0B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	9:45~ 健康体操 14:00~ 霧が丘ほっとる~む	10:00~ 体操ひろば
10	11	12	13	14	15	16
	9:30~ 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	9:30~ 霧が丘まちともはつらつ体操 10:30~ 元気アップ体操0B会 10:30~ 健康体操	10:00~ 親子 de ヨガクラス ※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	
17	18	19	20	21	22	23
	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	10:00~(受付) 健康チェックの日	12:00~ 会食会 13:00~ 囲碁愛好会	9:45~ 健康体操 13:30~ 知っておきたい薬の話 13:30~ 医療相談	
24	25	26	27	28	12/29~1/3まで 年末年始の休館	
	休館日	10:00~ 談和会 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0B会 10:30~ 健康体操	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		

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11月23日現在>

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：酒井 孝子 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

お問い合わせのうえご参加ください♪



参加費：1回 100円

霧が丘談和会

健康体操やゆめえ、懐かしい歌などを歌う憩いの場です。

お問合せ：小川 ☎921-1520

参加費：1回 300円

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。

お問合せ：成瀬 ☎921-8010

参加費：1回 100円

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。

お問合せ：中井 ☎921-5488

参加費：無料

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。

お問合せ：成瀬 ☎090-1403-6560

参加費：年額 1,200円

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。

お問合せ：梅津 ☎921-9103

参加費：1回 200円

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。

お問合せ：渡辺 ☎921-1752

参加費：年額 1,200円

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。

お問合せ：泉水 ☎921-4405

霧が丘ケアプラザからのお知らせ

健康チェック専用ノートに測定結果を記録します

「霧が丘健康チェックの日」

今月は今年度より復活した『**体力測定**』を開催！



全身持久力、筋力・筋持久力、柔軟性は、体力要素の中でも健康と深く関連しています！健康維持のために現状の体力を把握しませんか？



健康チェックに参加されることでご自身の健康状態を数値的に把握でき、日々の健康づくりにご利用できます。少しでも値が改善していくことは健康維持・増進、介護予防にもつながることでしょう。

横浜市霧が丘地域ケアプラザ協力医
吉田健康ケアクリニック 吉田保男 院長

日時：12月20日(水) 10:00～11:30

対象：成人

参加費：無料

定員：40名

来所時間はこちらで指定させていただきます

毎月1日から受付開始

お子さまとその養育者の集いの場

親子deヨガクラス

お子さんと触れ合いながら、初心者でも簡単に体験できる親子ヨガです😊

日時：12月14日(木)
10:00～11:30

対象：ママと未就園児 12組

参加費：無料

講師：JAHA協会

ヨガインストラクター Fumiko 氏



もくもくひろば

簡単な工作体験や音楽遊びを取り入れています♪

忙しい子育ての間に、みんなで楽しく過ごしましょう😊

日時：12月28日(木)
10:00～11:30

対象：ママと未就園児 12組

参加費：無料



LINE お友達募集中！

Instagram フォロ-お願いします



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も便利になります♪



HIRIGAOKACP

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～