

# 霧が丘地域ケアプラザ 事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
ケアプラザ主催の事業						
2	3	4	5	6	7	8
	13:00~ まちともカフェ 13:00~ 絵画会		9:30~ 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	10:00~ 体操ひろば
9	10	11	12	13	14	15
	9:30~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ	13:00~ まちとも囲碁将棋サロン	9:30~ 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~ 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 14:00~ 霧が丘ほっとる~む	
16	17	18	19	20	21	22
	9:30~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ 13:00~ 絵画会		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 13:00~ 世界遺産を学ぼう	10:00~ 体操ひろば 10:00~ 認知症サポーター 養成講座 
23	24	25	26	27	28	29
	休館日	13:00~ まちとも囲碁将棋サロン	9:30~ 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~ 介護者のつどい 「特別養護老人ホーム見学会」	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 13:00~ ぬりえアート	9:45~ 健康体操 10:00~ F ノート書き方講座 13:30~ 医療相談	
30						

事業に関するお問い合わせはこちらへお願いします ☎045-920-0666

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。

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。◀2024年5月20日現在▶

# 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 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：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：徳益 ☎922-5408

## 霧が丘ケアプラザからのお知らせ

### 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を地域で暖かく見守り支援する応援者にあなたもなりませんか？

日時：6月22日(土)  
10:00~11:30

対象：20名

参加費：無料

講師：霧が丘キャラバン・メイト



### 介護者のつどい

特別養護老人ホーム「かわいの家」見学会

日程：6月26日(水)

集合時間：13:20 霧の里北門集合(送迎付)

案内：特別養護老人ホーム「かわいの家」  
相談員 照川 仁志氏

持ち物：マスク・上履き・水分補給の飲み物

申込期間：5/20(月)~6/21(金)

申込方法：電話・窓口・公式ラインにて完全予約制

参加費  
無料  
先着7名

0歳~3歳くらいまでのお子さんとその養育者の交流の場

### 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：6月13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

7月館内パネル&ご自宅用カレンダーを製作します！

製作後は親子で触れ合いながら音楽遊びを楽しみましょう♪

日時：6月27日(木)  
10:00~11:30

対象：12組 (応募者多数の場合2部制にて開催)

参加費：無料



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~