

霧が丘地域ケアプラザ 4月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			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 14:00~ 霧が丘ほっと・る〜む	
5	6	7	8	9	10	11
	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	10:00~ 親子deヨガクラス 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	9:45~ 健康体操	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	10:00~ 友愛サロン 13:00~ まちとも 囲碁将棋サロン	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	
19	20	21	22	23	24	25
	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		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~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	9:45~ 健康体操 13:30~ 医療相談	10:00~ 体操ひろば
26	27	28	29	30		
	休館日	10:00~ 談和会 13:00~ まちとも 囲碁将棋サロン	10:30~ 元気アップ体操OB会	13:00~ 囲碁愛好会	ケアプラザ主催の事業	

霧が丘 ケアプラザ通信



Vol.108
2026

発行責任者：林 ゆかり 電話：045-920-0666 横浜市緑区霧が丘3-23
令和8年 4月号 Vol.108 (隔月発行)

はるかぜコンサートを開催しました♪

令和8年3月1日(日)、恒例の「はるかぜコンサート」を開催しました。今年は9団体のみなさまにご出演いただき、会場は開演前から期待に満ちた温かな雰囲気になりました。子どもから大人まで、幅広い世代が日ごろの活動の成果を披露し、ステージごとに客席から大きな拍手と声援が送られました。出演者の表情には緊張と喜びが入り混じり、観客のみなさまの応援に背中を押されながら、どの団体も生き生きとしたパフォーマンスを届けてくださいました。満席となった会場には、音楽やダンスを楽しむ笑顔があふれ、春の訪れを感じるような、あたたかく心地よい時間が流れました。ご来場いただいた皆さま、そして出演者・関係者の皆さまに心より感謝申し上げます。



「どうしたらいいんだろう」と思ったら、相談のタイミング

霧が丘地域包括支援センター便り

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための身近な“相談窓口”です。

- ✓介護や認知症のこと
- ✓健康や生活の不安
- ✓権利を守る支援
- ✓地域の支え合いづくり 等

こんなお悩み
ございませんか？

成年後見制度について知りたい



介護が必要かも知れないけれど、まず何をしたらいいかわからない

転びやすくなってきたので予防したい

小さな心配ごとでもお気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は守られます。

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：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 休館日：毎月第4月曜日(祝日の場合は翌火曜日)
開館時間：平日・土曜日 9時~21時(夜間施設利用が無い場合に限り18時閉館) 日曜日 9時~17時
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。<<2026年3月17日現在>>

霧が丘地域ケアプラザのお知らせ

＼ お友達を誘って、お気軽にご参加ください！ ＼

親子deヨガクラス

お子さんと触れ合いながら、初心者でも簡単にできるヨガです！親子でヨガを体験しましょう♪

- 日時** 4月9日(木) 10:00~11:30
(応募者多数の場合2部制にて開催)
- 場所** 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 参加費** 無料
- 定員** 16組
- 持ち物** 室内履き・水分補給の飲み物



健康チェックの日

月に1度はご自身の健康状態を確認して健康維持増進、介護予防につなげましょう！
毎月第3水曜日 10:00~11:30 **予約不要!**

- 場所** 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 対象** 成人
- 参加費** 無料
- 日時** 4月15日(水)基本メニュー+ベジチェック
5月20日(水)基本メニュー+健口チェック



もくもくプラス親子リトミック

親子で触れ合いながら、音楽を楽しみましょう♪

- 日時** 5月28日(木)
1部 10:00~10:40(ねんね期~ハイハイ期くらいの子)
2部 10:50~11:30(元気に歩いたり走れる子)
- 場所** 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 参加費** 無料
- 定員** 12組
- 持ち物** 室内履き・水分補給の飲み物



つなげよう100人のボランティア / みんなで作ろう ロバ隊長

「霧が丘キャラバン・メイト」は霧が丘のまちの人たちに認知症サポーターを知ってもらい、認知症になっても安心して暮らし続けられるまちであるための活動を行っています。認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」を皆さんで作って、認知症サポーターの広報活動にて配布します。**※祝日はお休み** **予約不要!**

- 日時** 毎月第1・2・3月曜日 13:00~14:45
- 場所** 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 内容** ①キット作製②マスコット作り ※どちらかの参加でもOK

まちとも囲碁将棋サロン

囲碁・将棋を通じて地域の方と交流できる場です。対局相手を探している中級の方、初心者の方も大歓迎！楽しい時間を一緒に過ごしませんか？

- 日時** 毎月第2・4火曜日 13:00~16:30
- 場所** 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 定員** 12名(先着順)
- 参加費** 無料
- 持ち物** 室内履き・水分補給の飲み物



医療相談

霧が丘地域ケアプラザでは、ケアプラザ協力医による医療相談を行っています。ご自身の心と身体の健康、ご家族の健康についてなど、相談をご希望される方はお気軽にお申し込みください！

- 日時** 4月24日(金)・5月22日(金)
13:30~14:00
- 場所** 霧が丘地域ケアプラザ 1階 相談室
- 定員** 先着2名(おひとり15分程度)
- 参加費** 無料

※ケアプラザでの対面の相談に加え、Zoom・電話での遠隔相談もできます。

まちともカフェ

「誰かとおしゃべりしたい」「ちょっと休憩」など、どなたでもOK!健康づくり・介護予防も兼ねていますので、お気軽にご参加ください♪ **※祝日はお休み**

- 日時** 毎月第1・2・3月曜日 13:00~15:00
- 場所** 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 対象** どなたでも
- 参加費** 無料(コーヒー・紅茶は有料)
コーヒー・紅茶を飲みながら楽しくおしゃべりしましょう♪



はつらつ体操

どなたでも気軽楽しめる内容の健康体操!定期的に身体を動かしながら心も身体もはつらつとすごしましょう

- 日時** 毎週水曜日(第3水曜日・祝日を除く)
9:30~10:20
- 場所** 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 定員** 15名(先着順)
- 参加費** 初回10回まで無料
- 講師** 佐藤美和 先生



うたごえ倶楽部



「すべての人に歌う楽しみと喜びを」
地域や福祉の場で生の演奏でみんなで歌う“うたごえ”という楽しみ方を普及していきたいという思いで活動しています。

令和8年5月より 開催日が変わります!!

毎月第3金曜日

① 13:30~14:30 ② 14:50~15:50



霧が丘デイサービスより

☆お問い合わせ☆045-920-2020

桜が咲き始め、いよいよ春がやってきました!暖かくなったら。。。と待ちわびていたお散歩。日頃の機能訓練の成果を歩くことで実感しましょう!!
皆さんの興味が湧くような多彩な趣味活動も開催しております。
ご興味のある方は、いつでもお気軽に見学にいらしてください♡
また、日々の生活の中での困りごとにも柔軟に対応しております。
いつでも気軽に相談できる霧が丘デイサービスをよろしくお願いいたします。



霧が丘地域ケアプラザデイサービスホームページ・Instagramはこちらから→



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♪