

霧が丘地域ケアプラザ 10 月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
ケアプラザ主催の事業				1	2	3
講座の様子をご紹介します				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	
 「健康チェックの日」  「うたごえ倶楽部」  「もくもくひろば」  「囲碁将棋サロン」						
4	5	6	7	8	9	10
	13:00～ ぬりえアート 13:00～ 絵画会	①13:30～②14:50～ うたごえ倶楽部	9:30～ はつらつ体操 10:00～ きりがおかカフェとも 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
11	12	13	14	15	16	17
	9:30～ 霧サポ手芸班	10:00～ 友愛サロン 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	9:30～ はつらつ体操 10:00～ きりがおかカフェとも 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操	12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 ①13:30～②14:50～ うたごえ倶楽部	
18	19	20	21	22	23	24
	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 絵画会 13:30～ ひまわり教室		10:00～(受付) 健康チェックの日	10:00～ もくもくひろば 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	9:30～ 霧が丘MSO研究部共催 「終活みちるべ」 9:45～ 健康体操 13:30～ 医療相談	LED工事のため 終日貸館中止
25	26	27	28	29	30	31
LED工事のため 終日貸館中止	休館日	10:00～ 談和会 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 健康体操 10:30～ 元気アップ体操OB会	13:00～ 囲碁愛好会		LED工事のため 終日貸館中止

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9月14日現在》

霧が丘 ケアプラザ通信

Vol.111
2026

令和8年 10月号 Vol.111（隔月発行）
 発行責任者：林 ゆかり 電話：045-920-0666 横浜市緑区霧が丘3-23

10月1日より 横浜市内の地域ケアプラザ包括支援センター
 福祉・保健の窓口相談時間が変わります！

【変更後】令和8年10月から

月～土	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17時～翌9時	電話相談 横浜市コールセンター
日・祝	9時～翌9時	電話相談 横浜市コールセンター

※横浜市コールセンターは看護師等が対応します。
 ※12/29(火)～1/3(日)は、休館のため終日横浜市コールセンター対応

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



小さな心配ごとでもお気軽にご相談ください。
 相談は無料で相談内容や個人情報などの秘密は守られます。

霧が丘地域ケアプラザ地域包括支援センター

相談専用ダイヤル 045-922-6633

窓口でのご相談希望の方は、ご来所前にお電話でご予約をお願いいたします

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！ ／

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？

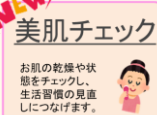
日時 毎月第2・4火曜日 13:00～16:30
場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階
定員 12名(先着順) 小学生の参加も大歓迎！
参加費 無料
持ち物 室内履き・水分補給の飲み物



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 10月21日(水)基本メニュー+ベジチェック
11月18日(水)基本メニュー+健口チェック
※基本メニュー
(計測+血管年齢測定+足趾力チェック+美肌チェック+健康・介護相談)



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 10月8日(木)・12月10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(先着順)
持ち物 室内履き・水分補給の飲み物



介護者のつどい

介護のこと、ひとりで抱えていませんか？
介護のことって、家族や友人にもなかなか話しにくい
もの。でも、同じように介護をしている方となら、話せ
ることがあるかもしれません。

日時 12月16日(水) 13:30～15:00
場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階
対象 介護をしている方・介護をしていた方
興味のある方
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 10月23日(金)・11月27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。

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
持ち物 動きやすい服装・室内履き・水分補給の飲み物



もくもくひろばSaturday☆

身体をたくさん使って、思いきり楽しく遊びましょう♪
親子で楽しめる室内あそびを行います！

日時 11月28日(土)・1月23日(土)
10:00～11:30
場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階
対象 5歳くらいまでの元気に身体を
動かしたいお子さま☆
参加費 無料 **定員** 10組(先着順)
持ち物 室内履き・水分補給の飲み物



☆自主事業リニューアルのお知らせ☆

横浜市霧が丘地域ケアプラザ 令和8年度

まりがおか カフェとも

お弁当持ち込み大歓迎！まちの誰もが『とも』になれる場所

毎月第1・2水曜日 ※祝日はお休み
10:00-14:00 時間内は出入り自由♪

場所 霧が丘地域ケアプラザ2階 ボランティアルーム
対象 赤ちゃんから大人までどなたでもご参加いただけます♪
持ち物 室内履き
申込み：不要です。直接お越しください！

ランチも、おしゃべりも、ちょっとひと休みも。
お弁当を持ち込んでゆっくりランチしたり、
カフェのドリンクを飲みながらおしゃべりしたり、
ゲームで遊んだり、のんびり過ごしたり。
子どもから大人まで、地域のみなさんが
気軽にふらっと立ち寄れる、交流スペースです◎
あなたの「ちょっと寄り道」をお待ちしています♪

参加費 100円
ドリンク付き

横浜市霧が丘地域ケアプラザ 令和8年8月

大人気につき月2回開催決定♪

うたごえ倶楽部

講師 ひろせ めぐみ 氏
「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が歌う「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

日時 **第1火曜日** **第3金曜日**
①13:30～14:30
②14:50～15:50

場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階多目的ホール1
内容 ピアノとギターの伴奏に合わせて懐かしい歌や
季節の歌と一緒に歌いましょう
持ち物 室内履き・水分補給の飲み物
定員 各回45名(先着順)
申込み：窓口・電話・公式ラインにて
申込期間：各開催日の前日まで

ドリンク付き
参加費 300円

霧が丘デイサービスより

☆お問い合わせ☆ 045-920-2020

霧が丘デイサービスでは、8月も季節を感じていただける
イベントをたくさん開催し、皆さまの素敵な笑顔に出会う
ことができました。

中でも「ハワイアンフェスティバル」と「夏祭り」は大盛
況！多くの皆さまにご参加いただき、館内は楽しい雰囲気
に包まれました。

ハワイアンフェスティバルでは、ラニカイさんによる華や
かなフラダンスを鑑賞。音楽に合わせて手拍子をしたり、
一緒に身体を動かしたりと、南国気分を楽しめました。
昼食にはハワイの人気料理「ロコモコ丼」も登場し、
「おいしいね」と会話も弾みました。

これからも、皆さまに楽しんでいただけるイベントを企画
し、笑顔あふれる時間をお届けしていきます。

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♪

～内容の詳細やその他の講座についてはホームページ・チラシ・公式ラインにてお知らせしています～