霧が丘地域ケアプラザ 11 月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 LED 工事のため 終日貸館中止	2 13:00～ 絵画会	3	4 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	5 13:00～ 囲碁愛好会	6 10:00～ 赤ちゃん教室	7 9:30～ 霧の里花壇整備 LED 工事のため 終日貸館中止
8 LED 工事のため 終日貸館中止 ※予備日	9 9:30～ 霧サポ手芸班	10 10:00～ 友愛サロン 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン ①13:30～②14:50～ うたごえ倶楽部	11 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 13:00～ 囲碁愛好会	13 9:45～ 健康体操	14 14:00～ 霧が丘ほっと・る～む
15	16 9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ 絵画会 13:30～ ひまわり教室	17	18 10:00～(受付) 健康チェックの日	19 12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	20 9:45～ 健康体操 ①13:30～②14:50～ うたごえ倶楽部	21
22	23	24 休館日	25 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	26 ①10:00～②10:50～ もくもくプラス 親子リトミック 13:00～ 囲碁愛好会	27 9:30～ 霧が丘 MSO 研究部共催 「終活みちしるべ」 9:45～ 健康体操 13:30～ 医療相談	28 10:00～ 体操ひろば 10:00～ もくもくひろば Saturday☆
29	30					

＼講座の様子をご紹介／


「健康チェックの日」


「うたごえ倶楽部」


「もくもくひろば Saturday☆」


「きりがおかカフェとも」

ケアプラザ主催の事業

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）　日祭日 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 10 月 26 日現在≫

活動団体のご紹介

お問い合わせはケアプラザまで♪

団体名	活動内容	活動日	参加費
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	第 1.3 月曜日	年額：1,200 円
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	第 3 月曜日 ※祝日の場合は前週	無料
友愛サロン	仲間づくりをしながら介護予防をしています	第 2 火曜日	開催内容による
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	第 4 火曜日	1 回：100 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 げられます	毎週木曜日	年額：1,200 円
霧が丘会食会	霧が丘地域にお住いの 75 歳以上の方を対象とした会 食会です	第 3 木曜日	1 回：300 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	第 2.4 土曜日	1 回：200 円
霧が丘 MSO 研究部	暮らしを前向きに描くため、自分らしい生き方を記すオ リジナルエンディングノートを作成し講座を開催しています	不定期開催	1 回：100 円

霧が丘ケアプラザからのお知らせ

横浜市霧が丘地域ケアプラザ

LED工事のため、

以下の日にちは**貸室できません**

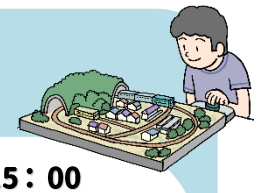
10月24日（土）	10月25日（日）	10月31日（土）
11月 1日（日）	11月 7日（土）	11月 8日（日）予備日

施設利用申込みは受け付けます

ご理解ご協力のほど
よろしくお願いいたします

＼ 年に一回の土曜日開催！ ／

霧が丘ほっと・る～む



11 月 **14** 日（土）時間：14：00～15：00

参加費：無料　　定員：8 名程度

NPO 法人レクタス「鉄道部」のジオラマ鉄道模型を動かしたり
みんなで交流したりしながら楽しい時間を過ごしましょう♪
ぜひお気軽にご参加ください！

NEW! きりがおか 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

どなたでも気軽にふらっと立ち寄れる交流スペースです☺

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♪

申込み：不要なので直接お越しください

参加費：100 円（ドリンク付き）



お申し込み期間は、各講座のチラシに記載されています。期間をご確認のうえ、電話・窓口・公式 LINE のいずれかからご予約ください。

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　フォローお願いします

KIRIGAOKACP

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♪