霧が丘地域ケアプラザ 12 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		1 ①13:30～②14:50～ うたごえ倶楽部	2 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	3 13:00～ 囲碁愛好会	4 10:00～ 赤ちゃん教室 14:00～ 霧が丘ほっと・る～む	5
6	7 13:00～ 絵画会	8 10:00～ 友愛サロン 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	9 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 10:00～ 親子 de ヨガクラス 13:00～ 囲碁愛好会	11 9:30～ 霧が丘 MSO 研究部共催 「終活みちしるべ」 9:45～ 健康体操	12 10:00～ 体操ひろば
13	14 9:30～ 霧サポ手芸班	15	16 10:00～(受付) 健康チェックの日 13:30～ 介護者のつどい	17 12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	18 9:45～ 健康体操 ①13:30～②14:50～ うたごえ倶楽部	19 12:30～ 霧が丘地区社会福祉協議会 「社協ふれあいまつり」
20	21 9:30～ 霧サポ手芸班 10:00～ 電子予約システム説明会 13:00～ 絵画会 13:30～ ひまわり教室	22 10:00～ 談和会 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン 13:00～ 霧が丘俳句倶楽部 13:30～ 電子予約システム説明会	23 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～ 電子予約システム説明会	24 10:00～ もくもくひろば 13:00～ 囲碁愛好会	25 9:45～ 健康体操 10:00～ 書道大会 13:30～ 医療相談	26
27	28 休館日	29 12/29(火)～1/3(日)まで年末年始の休館日	30	31	＼講座の様子をご紹介／  「健康チェックの日」  「うたごえ倶楽部」	

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 11 月 21 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	1 回：100 円

霧が丘ケアプラザからのお知らせ

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☺

親子 de ヨガクラス



12 月 **10** 日（木）10：00～11：30

対　象：ママと未就園児　16 組
（応募者多数の場合 2 部制にて開催）

参加費：無料

講　師：ヨガインストラクター Fumiko 氏

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

もくもくひろば



簡単な工作と
ゆっくりお茶を飲みながらお話しましょう♪

12 月 **24** 日（木）10：00～11：30

対　象：16 組（先着順）

参加費：無料



＼測定結果をチェックして心も身体も元気に過ごしましょう／

霧が丘健康チェックの日

毎月第 3 水曜日に開催！



対　象：成人
参加費：無料

ご予約不要ですので直接会場へお越しください

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♪