

霧が丘地域ケアプラザ 5月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
\ 講座の様子をご紹介します /    					1 14:00～ 霧が丘ほっと・る～む	2
3	4 13:00～ 絵画会	5	6 10:30～ 元気アップ体操08会 10:30～ 健康体操	7 13:00～ 囲碁愛好会	8 9:45～ 健康体操	9 9:00～ 霧の里花壇整備
10	11 9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ	12 10:00～ 友愛サロン 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	13 9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操08会 10:30～ 健康体操	14 10:00～ もくもくひろば 13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	15 9:45～ 健康体操 ①13:30～②14:50～ うたごえ倶楽部	16
17	18 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	19	20 10:00～(受付) 健康チェックの日	21 12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	22 9:45～ 健康体操 13:30～ 医療相談	23 10:00～ 体操ひろば
24	25 休館日	26 10:00～ 談和会 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	27 9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操08会 10:30～ 健康体操	28 ①10:00～②10:50～ もくもくプラス 親子リトミック 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	29 9:45～ 健康体操	30
31		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4月20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	健康体操やゆめりえ、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

霧が丘ケアプラザからのお知らせ

 **うたごえ倶楽部**
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を一緒に歌いましょう

5月15日(金) ①13:30~14:30
②14:50~15:50

定員：各回45名まで
参加費：300円(ドリンク付き)
講師：ひろせめくみ氏

親子で触れ合いながら音楽を楽しみましょう♪

もくもくプラス親子リトミック

5月28日(木)

①10:00~10:40 ねんね期~ハイハイ期くらいの子

②10:50~11:30 元気に歩いたり走れる子

場所：多目的ホール1 参加費：無料

定員：12組※2部制にて開催

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水曜日に開催します!

日時 毎月第3水曜日
時間 10:00~11:30
場所 霧が丘地域ケアプラザ2階 対象 成人
申込み 不要(直接お越しください) 参加費 無料

健康チェックは参加されること
で自分の健康状態を正確に把握でき、
日々の生活でも、日々の健康づくりに
役立ちます。少しの健康チェックで、少し
でも健康意識を高め、お自身の健康維持・増進、お自身の
生活に役立ちます。

測定結果をチェックして心も身体も元気に過ごそう!
毎月基本メニューに加えて、特別メニューを受けることができます。
数値を見える化して、日々の健康指標にしてみませんか?

基本メニュー

- 計測
 - 身長
 - 体重
 - 血圧
 - 体組成
- 血管年齢測定
 - 指先を測定器に挟むだけで血管の弾力性が血管年齢がわかります。
- 足趾力チェック
 - 足趾力とは、バランス機能維持や転倒予防に重要な踵から下の下肢筋力です。
- 美肌チェック
 - お肌の乾燥や状態をチェックし、生活習慣の改善に役立ちます。

特別メニュー ※毎月内容が異なります。下記日程をご確認ください。

- ペシチェック
 - 手のひらをセンサーに数秒あてただけ!
 - 記憶しづらい自分の野菜摂取量を測定できます。
- 健口チェック
 - パ・タ・ホ、5分間の健康診断を体験します!
- 体力測定
 - 歩行速度(歩速)
 - 閉鎖歩行速度(バランス力)
 - 最大歩行時間(歩行機能)
 - 歩行速度(歩速)
 - Timed Up & Go(複合的動作能力)

令和8年 4月15日
令和8年 7月15日
令和8年 10月21日
令和9年 1月20日

令和8年 5月20日
令和8年 8月19日
令和8年 11月18日
令和9年 2月17日

令和8年 6月17日
令和8年 9月16日
令和8年 12月16日
令和9年 3月17日

対象：成人
参加費：無料
定員：40名

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-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♪