

霧が丘地域ケアプラザ 8 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  夏休み子どもプログラム 「こども囲碁将棋教室」  「うたごえ倶楽部」  「健康チェックの日」  「はつらつ体操」				ケアプラザ主催の事業 夏休み子どもプログラム 夏休みこどもプログラム		1 10:00～ キラキラ光る ふうりんを作ろう！
2	3 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会	4 10:00～ 夏休みのべったん絵手紙	5 9:30～ はつらつ体操 10:30～ 健康体操	6 13:00～ 囲碁愛好会 13:30～ こども囲碁将棋教室	7 14:00～ 霧が丘ほっと・る～む	8
9	10 9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ	11	12 9:30～ はつらつ体操 10:30～ 健康体操	13 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 13:30～ こども囲碁将棋教室	14 9:45～ 健康体操 10:00～ キッズチャイニーズスナック	15
16 9:30～ 霧が丘MSO研究部共催 「終活みちしるべ」	17 9:30～ 霧サポ手芸班 10:00～ Yakultおなか元気教室 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会	18	19 10:00～(受付) 健康チェックの日	20 13:00～ 囲碁愛好会 13:30～ こども囲碁将棋教室	21 9:45～ 健康体操 ①13:30～②14:50～ うたごえ倶楽部	22
23	24 休館日	25 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	26 9:30～ はつらつ体操 10:30～ 健康体操	27 10:00～ もくもくひろば 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	28 9:45～ 健康体操 13:30～ 医療相談	29
30	31					

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7月22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がられます	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

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

8月13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しましょう♪

8月27日(木) 10:00~12:00

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!

毎月第3水曜日
10:00~11:30
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

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から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足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、生活習慣の改善につなげます。

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。

- ベジチェック**
 - 手のひらをセンサーに数秒あてただけで、年齢に即した適切な野菜摂取量を測定できます。
- 健口チェック**
 - 「バ・タ・ホ」を5秒間噛み砕くことで口の機能を評価します!
- 体力測定**
 - 握力(握力)
 - 開閉片足立ち(バランス力)
 - 最大歩行速度(歩行機能)
 - 歩行速度(歩行機能)
 - Timed Up & Go(運動動作能力)

ベジチェック	健口チェック	体力測定
令和8年 4月15日	令和8年 5月20日	令和8年 6月17日
令和8年 7月15日	令和8年 8月19日	令和8年 9月16日
令和8年 10月21日	令和8年 11月18日	令和8年 12月16日
令和9年 1月20日	令和9年 2月17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



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♪