

# 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～<br>囲碁愛好会                                             | 10:00～<br>赤ちゃん教室<br>14:00～<br>霧が丘ほっと・る〜む                            |                    |
|  「健康チェックの日」<br> 「うたごえ倶楽部」<br> 「もくもくひろば」<br> 「囲碁将棋サロン」 |                                                                          |                                              |                                                                                   |                                                             |                                                                     |                    |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5                                                                        | 6                                            | 7                                                                                 | 8                                                           | 9                                                                   | 10                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13:00～<br>ぬりえアート<br>13:00～<br>絵画会                                        | ①13:30～②14:50～<br>うたごえ倶楽部                    | 9:30～<br>はつらつ体操<br>10:00～<br>きりがおかカフェとも<br>10:30～<br>元気アップ体操OB会<br>10:30～<br>健康体操 | 10:00～<br>親子deヨガクラス<br>13:00～<br>スケッチ水彩画<br>13:00～<br>囲碁愛好会 | 9:45～<br>健康体操                                                       | 10:00～<br>体操ひろば    |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12                                                                       | 13                                           | 14                                                                                | 15                                                          | 16                                                                  | 17                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9:30～<br>霧サポ手芸班                                                          | 10:00～<br>友愛サロン<br>13:00～<br>まちとも<br>囲碁将棋サロン | 9:30～<br>はつらつ体操<br>10:00～<br>きりがおかカフェとも<br>10:30～<br>元気アップ体操OB会<br>10:30～<br>健康体操 | 12:00～<br>会食会<br>13:00～<br>囲碁愛好会                            | 9:45～<br>健康体操<br>①13:30～②14:50～<br>うたごえ倶楽部                          |                    |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 19                                                                       | 20                                           | 21                                                                                | 22                                                          | 23                                                                  | 24                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9:30～<br>霧サポ手芸班<br>13:00～<br>ぬりえアート<br>13:00～<br>絵画会<br>13:30～<br>ひまわり教室 |                                              | 10:00～(受付)<br>健康チェックの日                                                            | 10:00～<br>もくもくひろば<br>13:00～<br>ぬりえアート<br>13:00～<br>囲碁愛好会    | 9:30～<br>霧が丘MSO研究部共催<br>「終活みちるべ」<br>9:45～<br>健康体操<br>13:30～<br>医療相談 | LED工事のため<br>終日貸館中止 |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 26                                                                       | 27                                           | 28                                                                                | 29                                                          | 30                                                                  | 31                 |
| LED工事のため<br>終日貸館中止                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 休館日                                                                      | 10:00～<br>談和会<br>13:00～<br>まちとも<br>囲碁将棋サロン   | 9:30～<br>はつらつ体操<br>10:30～<br>健康体操<br>10:30～<br>元気アップ体操OB会                         | 13:00～<br>囲碁愛好会                                             |                                                                     | LED工事のため<br>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》

# 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<br>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<br>活動をしています                    | 第 3 月曜日<br>※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<br>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<br>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<br>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<br>(土) | 10月25日<br>(日) | 10月31日<br>(土)       |
| 11月1日<br>(日)  | 11月7日<br>(土)  | 11月8日<br>(日)<br>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

大人気講座がご要望にお応えて月 2 回開催決定！！

**うたこえ倶楽部**

10月6日(火)・10月16日(金)

時間：①13:30～14:30 ②14:50～15:50

参加費：300 円 (ドリンク付き) 定員：各 45 名まで

講師：ひろせ めぐみ 氏

ピアノとギターの伴奏に合わせて楽しく歌いましょう♪

**NEW! 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

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-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♪