

霧が丘地域ケアプラザ 事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会	10:00～ 介護者のつとめ&ステップアップ研修 「認知症について学ぼう」	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 ①13:30～②14:50～ うたごえ倶楽部	13:00～ 囲碁愛好会	10:00～ 赤ちゃん教室	
8	9	10	11	12	13	14
	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ 14:00～ 霧が丘ほっと・る～む	10:00～ 友愛サロン 13:00～ まちとも囲碁将棋サロン	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	10:00～ もくもくひろば 親子deヨガクラス ※応募者多数の場合2部制 13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操	10:00～ 体操ひろば
15	16	17	18	19	20	21
	9:30～ 霧サポ手芸班 10:00～ よこはまシニアボランティア 登録研修会 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会 13:30～ ひまわり教室		10:00～(受付) 健康チェックの日	10:30～ 子育てサポート 説明会 12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操	
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	10:00～ 談和会 13:00～ まちとも囲碁将棋サロン	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	10:00～ もくもくひろば ※応募者多数の場合2部制 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 10:00～ 書道大会 13:30～ 医療相談	
29	30	31				
12/29(日)～1/3(金)まで年末年始の休館日				ケアプラザ主催の事業		

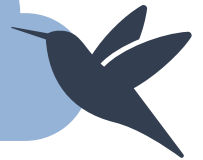
事業に関するお問い合わせはこちらへお願いします ☎045-920-0666

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：酒井 孝子 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611
 住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23 開館時間：平日・土曜日9時～21時 日曜日9時～17時
 休館日：毎月第4月曜日(祝日の場合は翌火曜日) 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。 <<2024年11月16日現在>>

活動団体のご紹介

お問い合わせのうえご参加ください♪



参加費：1回 300円

霧が丘会食会

霧が丘地域にお住まいの75歳以上の方を対象とした食事会です。

お問合せ：成瀬 ☎921-8010

参加費：無料

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。

お問合せ：成瀬 ☎090-1403-6560

参加費：1回 100円

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。

お問合せ：小川 ☎921-1520

参加費：年額 1,200円

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。

お問合せ：梅津 ☎921-9103

参加費：1回 200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。

お問合せ：渡辺 ☎921-1752

参加費：年額 1,200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。

お問合せ：徳益 ☎922-5408

参加費：開催内容による

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。

お問合せ：小川 ☎921-1520



霧が丘ケアプラザからのお知らせ

介護者のつとめ & ステップアップ研修

認知症について学ぼう

MCI(軽度認知障害)と認知症の違い

認知症の人との関わり方等について学びます



日時：12月3日(火)

10:00~11:30

講義後 質疑応答・茶話会

場所：多目的ホール1

講師：元気会横浜病院 理事長 医学博士
北島 明佳 先生

定員：20名(先着順)

参加費：無料

持ち物：室内履き・水分補給の飲み物

※マスクの着用を推奨しております

お子さまとその養育者の集いの場

第2木曜日 親子 de ヨガクラス

お子さんと触れ合いながら、簡単に体験できる親子ヨガです☆
ヨガ体験前はお子さまの自由遊び時間もあります♪

日時：12月12日(木) 10:00~11:30

対象：ママと未就園児

参加費：無料

定員：12組



第4木曜日 もくもくひろばホームカミングデー

現在参加してる子・卒業した子・未就園児参加OK♪

1月の館内パネル作成 & 1月カレンダー製作を行います

お子さまの足形をとり、成長記録をプレゼント♪

工作後は飲み物・お菓子を食べながら「イヤ-エンドパーティ」を楽しみましょう♪

日時：12月26日(木) 10:00~11:30

対象：0~3歳くらいまでのお子さまとその養育者

参加費：無料

定員：12組(先着順)



LINE お友達募集中!

Instagram フォロ-お願いします



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♪



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♪

~講座のお申し込みは、電話・窓口・公式ラインにてご予約をお願いします~