

霧が丘地域ケアプラザ 9月 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~ 敬老月間 霧が丘いきいき健康塾 「いすヨガ」	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 10:00~ 敬老月間 よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会	10:30~ 第1回 ハッピーパパ育児
8	9	10	11	12	13	14
	9:30~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ 13:30~ ひまわり教室	10:00~ 友愛サロン 13:00~ まちとも囲碁将棋サロン 13:30~ 敬老月間 霧が丘いきいき健康塾 「歌って楽しく健口に」	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~ ムーブメントクラス &ベビーマッサージ ※応募者多数の場合2部制 13:00~ 囲碁愛好会 13:00~ スケッチ水彩画	9:45~ 健康体操 14:00~ 霧が丘ほっと・る~む	10:00~ 体操ひろば 10:30~ 第2回 ハッピーパパ育児
15	16	17	18	19	20	21
	9:30~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ 13:00~ 絵画会	10:00~ 談和会	10:00~(受付) 健康チェックの日 12:00~ 敬老月間 霧が丘いきいき健康塾 「フレイル予防のための 栄養講座」	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	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~ 敬老月間 「介護者のつどい 相続・遺言・成年後見」	10:00~ もくもくプラス 親子リトミック ※応募者多数の場合2部制 13:00~ 囲碁愛好会 13:00~ ぬりえアート	9:45~ 健康体操 13:00~ 敬老月間 スマホ講座 基本とLINE 13:30~ 医療相談	10:00~ 体操ひろば
29	30				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ケアプラザ主催の事業 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;"> 敬老月間 敬老月間特別講座 </div>	

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8月24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

敬老月間 2024 講座のお知らせ

9月16日(月祝)の敬老の日にちなんで9月は『敬老月間』として高齢者に特化した講座をそろえました！
いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けるため、介護のいない状態を保つため、健康寿命を延ばすために、ぜひご参加ください！

霧が丘いきいき健康塾

いすヨガ

日時：9月3日(火)
10:00~11:30

いすに座ったままで行うヨガです！
体の偏りの解消や、体のバランスの調整などに効果があります！



歌って楽しく健口に

日時：9月10日(火)
13:30~15:00

口腔機能の衰えは、全身の機能の衰えにつながる可能性があります。
口腔体操をして楽しく歌いましょう♪

フレイル予防のための 栄養講座

日時：9月18日(水)
12:00~13:30

いつまでも元気で長生きするために必要な栄養について学びましょう！
配食サービスの試食会を行います。

お弁当代
700円

よこはシニアボランティアポイント 登録研修会

日時：9月6日(金)
10:00~11:30

ボランティア活動を通して健康づくり、生きがいづくりをはじめませんか？



相続・遺言・成年後見 介護者のつどい

日時：9月25日(水)
13:30~15:00

相続・遺言・成年後見制度を知り親の、配偶者の、自分の「もしも…」の時に備えておきませんか。



スマホ講座 基本とLINE

日時：9月27日(金)
13:00~15:00

スマホの基本操作やLINEについて学びます！



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便利になります♪



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♪

~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~