

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
		ケアプラザ主催の事業				
2	3	4	5	6	7	8
	13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会		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～ 体操ひろば
9	10	11	12	13	14	15
10:00～ 新1・2年生の パパ・ママあつまれ!	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ	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～ 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 14:00～ 霧が丘ほっと・るむ	
16	17	18	19	20	21	22
	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	10:00～ 談和会	10:00～(受付) 健康チェックの日	13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操	10:00～ 体操ひろば
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	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～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 13:30～ 医療相談	

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

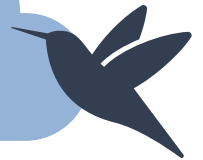
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘 3-23 開館時間：平日・土曜日 9時～21時 日曜日 9時～17時

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。《2025年1月17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

フレイル予防・認知症予防に効果があります！

はつらつ体操

どなたでも気軽に楽しめる体操です。
定期的な運動で、心も身体もはつらつと過ごしませんか？

日 時：毎週水曜日 ※第 3 水曜日を除く
9:30～10:20

場 所：霧が丘地域ケアプラザ 2 階
多目的ホール 2

講 師：佐藤 美和 先生

対 象：65 歳以上

定 員：15 名(先着順)

参加費：10 回目まで無料(スタンプ制)
以降は 300 円/回

持ち物：動きやすい室内履き・フェイスタオル
水分補給の飲み物

※マスクの着用を推奨しております



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

親子 de ヨガクラス

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😊

日 時：2 月 13 日 (木)
10:00～11:30

対 象：ママと未就園児 12 組

参加費：無料

講 師：JAHA 協会
ヨガインストラクター Fumiko 氏



もくもくプラス親子リトミック

3 月館内パネル & ご自宅用カレンダーを製作します！
製作後は親子で触れ合いながら音楽遊びを楽しみましょう♪

日 時：2 月 27 日 (木)
10:00～11:30

対 象：12 組 (応募者多数の場合 2 部制にて開催)

参加費：無料

講 師：JAHA 協会
ヨガインストラクター Fumiko 氏



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♪



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～