

霧が丘地域ケアプラザ 4 月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操08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 14:00～ 霧が丘ほっと・る～む	
5	6	7	8	9	10	11
	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08会 10:30～ 健康体操	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	9:45～ 健康体操	10:00～ 体操ひろば
12	13	14	15	16	17	18
	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	10:00～(受付) 健康チェックの日	12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操	
19	20	21	22	23	24	25
	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		9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操08会 10:30～ 健康体操	10:00～ もくもくひろば 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	10:00～ 体操ひろば
26	27	28	29	30	ケアプラザ主催の事業	
	休館日	10:00～ 談和会 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	10:30～ 元気アップ体操08会	13:00～ 囲碁愛好会		

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3月17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

4月9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♪

4月23日(木) 10:00~12:00

対象：16組(先着順)

参加費：無料



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。

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

今年度も毎月第3水曜日に開催します!

日時 毎月第3水曜日
時間 10:00~11:30
場所 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

健康チェックは季節や年齢によって異なる項目を事前に把握し、日々の健康づくりにも役立ちます。少しの時間でも大丈夫です。少しの時間で、心も身体も元気に過ごしましょう。

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	血管年齢測定	足趾力チェック	美肌チェック
計測 身長・体重・血圧・体組成	指先を測定器に挟むだけで血管の弾力性が血管年齢がわかります。	足趾力は、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。	お肌の乾燥や状態をチェックし、生活習慣の見直しにつなげます。

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	健口チェック	体力測定
手のひらをセンサーに数十秒あてただけ! 記録しづらい自分の野菜摂取量を測定できます。	パ・タ・ホ、を5秒間吸ってその中の糖質を評価します!	●歩数(歩数) ●開脚片足立ち(バランス力) ●最大歩行時間(歩行機能) ●閉口時間(咀嚼力) ●Timed Up & Go(複合動作能力)
令和8年 4月15日 令和8年 7月15日 令和8年 10月21日 令和9年 1月20日	令和8年 5月20日 令和8年 8月19日 令和8年 11月18日 令和9年 2月17日	令和8年 6月17日 令和8年 9月16日 令和8年 12月16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



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



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♪