

霧が丘地域ケアプラザ 6 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		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 13:30～ 世界遺産を学ぼう	
8	9	10	11	12	13	14
	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08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	10:00～ 体操ひろば
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～(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	10:00～ 認知症サポーター 養成講座 
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 10:00～ よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会 10:30～ 元気アップ体操08会 10:30～ 健康体操 13:30～ 介護者のつどい	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～ はじめての終活講座 (第1回Eノート) 13:30～ わが町、横浜の 歴史を学ぼう！	10:00～ 体操ひろば
29	30					
					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：齋藤 弥生 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。 <<2025年5月16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 火曜日 ※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 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 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

あなたもサポーターになりませんか？

「認知症サポーター養成講座」

認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を地域で温かく見守り支援する応援者です。認知症の理解、支援の仕方、接し方を学び、ご本人やご家族を支える担い手となっていただければと思います。

日時：6月21日（土）10：00～11：30
場所：多目的ホール1 参加費：無料
定員：20名（先着順）



受講修了者には認知症サポーターであることを示す
認知症サポーターカードを差し上げます

「介護者のつどい」

日頃、介護をされている方が気軽に話ができる「介護者のつどい」を開催します。介護への悩みや聞きたいことなどをざっくばらんに皆さんとお話しませんか。

日時：6月25日（水）13：30～15：00
場所：多目的ホール1 参加費：無料
対象：介護をしている方・介護を経験した方
介護に関心のある方
定員：20名（先着順）



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♪

第3回 横浜の怪物・高島嘉右衛門など 「わが町、横浜の歴史を学ぼう！」

私たちが暮らす横浜の歴史や文化を学ぶ講座です！

日時：6月27日（金）
13：30～15：00
場所：多目的ホール1
参加費：無料
対象：30名
※Zoomでの参加可能

講師：加藤 明彦 氏

金融機関勤務後、地域活動に
興味があることから、地域で歴史
金融講座の講師をつとめる



～人生の最後まで自分らしく過ごしたいと思いませんか？～

「初めての終活講座（第1回Eノート）」

エンディングノートは自分らしい最期を見据え、考えや希望をご家族や親しい方などに残すためのものです！MSO 研究部と霧が丘地域ケアプラザで作成したオリジナルエンディングノートを当日お渡しいたします！

日時：6月27日（金）10：00～11：30
場所：多目的ホール1 参加費：無料
定員：30名（先着順）
講師：MSO 研究部 岩佐 芳一氏（霧が丘6丁目在住）



Instagram フォローをお願いします



KIRICAOKACP

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～