



霧が丘地域ケアプラザ 福祉保健活動・自主事業カレンダー



日	月	火	水	木	金	土	
			9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン <small>夏休み こどもプログラム</small> 13:30~ こども囲碁・将棋教室	1 10:00~ もくもくひろば 13:00~ 囲碁愛好会 13:30~ うたごえサロン	2 夏休み こどもプログラム 10:00~ 写真たてを 作ろう! 10:00~ 赤ちゃん教室 13:00~ 手談サロン	3 夏休み こどもプログラム 10:00~ 写真たてを 作ろう! 10:00~ 赤ちゃん教室 13:00~ 手談サロン	4 夏休み こどもプログラム 10:00~ 写真たてを 作ろう! 10:00~ 赤ちゃん教室 13:00~ 手談サロン
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>事業に関するお問い合わせは 霧が丘地域ケアプラザ 920-0666</p> </div>							
5 日曜開放 11:30~15:30 デイサービス 無料休憩所	6 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	7 12:00~ 友愛サロン 13:00~ コーラスにじいろ	8 9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン <small>夏休み こどもプログラム</small> 13:30~ こども囲碁・将棋教室	9 夏休み こどもプログラム 10:00~ 絵手紙を描こう! 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	10 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン 13:00~ 霧が丘 ほっと・るーむ	11 夏休み こどもプログラム 9:15~ おやこで遊ぼう! はばたく蝶	
12 日曜開放 11:30~15:30 デイサービス 無料休憩所	13 10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン ケアラー支援の日	14 10:00~ 談和会	15 9:30~ 元気アップ体操 10:30~(受付) 健康チェック 13:00~ 手談サロン <small>夏休み こどもプログラム</small> 13:30~ こども囲碁・将棋教室 14:00~ 青春と浪漫を歌う会	16 13:00~ 囲碁愛好会 14:00~ まちともカフェ オレンジサロン ケアラー支援の日	17 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	18 夏休み こどもプログラム 9:15~ おやこで遊ぼう! はばたく蝶	
19 日曜開放 11:30~15:30 デイサービス 無料休憩所	20 10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン 13:30~ ひまわり教室	21 13:00~ コーラスにじいろ	22 9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン <small>夏休み こどもプログラム</small> 13:30~ こども囲碁・将棋教室	23 10:00~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	24 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 朗読会 13:00~ 手談サロン 13:30~ 医療相談	25 夏休み こどもプログラム 9:15~ おやこで遊ぼう! はばたく蝶	
26 日曜開放 11:30~15:30 デイサービス 無料休憩所	27 休館日	28 10:00~ 談和会	29 9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	30 13:00~ 囲碁愛好会	31 13:00~ 手談サロン		

福祉保健活動のご紹介

霧が丘談和会

健康体操やぬりえ、懐かしい歌などを歌う憩いの場です。
 参加費：100円/月 予約不要
 当日直接会場にお越し下さい。
 お問い合わせ：小川 ☎921-1520

霧が丘朗読会

古文の朗読や詩などについて談話しながら交流を深める場です。
 参加費：無料 予約不要
 当日直接会場にお越し下さい。
 お問い合わせ：増子 ☎922-4103

友愛サロン

高齢者中心に誰でも参加できる気楽なサロンです。毎月第1火曜日
 参加費：200円 要予約
 お問い合わせ：高橋 ☎922-3021

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。
 参加費：1回300円 要予約
 お問い合わせ：成瀬 ☎921-8010

子育てサロン

0～3歳くらいまでのお子さんと保護者が交流をする場です。
 参加費：1回100円 予約不要
 お問い合わせ：中井 ☎921-5488

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。
 参加費：無料 予約不要

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。
 参加費：年額1,200円 予約不要
 お問い合わせ：藤田 ☎922-4722

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。
 参加費：無料 予約不要
 お問い合わせ：今泉 ☎922-9205

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。
 参加費：300円/月 予約不要

ケアプラザ主催の事業

まちともカフェ

毎月第1・2・3月曜日、第3木曜日に開催!

赤ちゃんづれのママやパパ、ご高齢の方等どなたでも気軽にお立ち寄りください。
 「パソコン相談」「ぬりえ」「ふきん縫い」などができます。

日時：8月6・13・20日(月) 13:00～15:00
 8月16日(木) 14:00～16:00
 参加費：無料(コーヒー・紅茶は1杯30円)



オレンジサロン
併設



出張! あおぞら 霧が丘ほっと・る～む

日時：8月10日(金) 13:00～17:00
 参加費：無料

※コーヒー・紅茶・抹茶は、1杯30円
 「あおぞら」で作っているせんべいやアクセサリを販売しています。
 ※抹茶は15:00からお出しします。

定員：30名程度(先着順)
 申込み：申込み不要



障がいの相談もできるつどいの場です

もくもくひろば

毎月第1・第4木曜日に開催中♪

0歳～3歳くらいまでのお子さんとママの交流の場です。お子さんと一緒に気軽に遊びに来てください

日時：8月2・23日(木)
 10:00～11:30

参加費：無料

※内容により材料費がかかる場合があります

申込み：不要



健康チェックの日

毎月第3水曜日に開催!

【8月の内容】

- ・計測(身長、血圧、握力、腹囲、体組成測定)
- ・ロコモ度テスト

日時：8月15日(水)
 10:30～11:30 受付

参加費：無料
 申込み：不要



青春と浪漫を歌う会

毎月第3水曜日に開催!

ハーモニカの演奏やビデオに合わせて青春時代の歌を一緒に歌いましょう♪

日時：8月15日(水)
 14:00～16:00

参加費：無料
 申込み：不要

