



日	月	火	水	木	金	土
						1 10:00~ 体操ひろば
<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> 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 </div>						
2	3 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	4 12:00~ 友愛サロン 13:00~ コーラスにじいろ	5 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	6 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	7 10:00~ 敬老月間 認知症の人の 財産管理について 13:00~ 手談サロン	8
9	10 10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:30~ ひまわり教室 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン ケアラー支援の日	11 10:00~ 談和会	12 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	13 10:00~ ママ FUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	14 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 敬老月間 きりがおか 「健康塾」 高齢期の栄養& お口の健康教室 13:00~ 手談サロン	15 10:00~ 体操ひろば
16	17 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	18 10:00~ 子育てサロン 10:00~ 談和会 13:00~ コーラスにじいろ	19 9:30~ 元気アップ体操 10:30~(受付) 健康チェックの日 13:00~ 手談サロン 14:00~ 青春と浪漫を歌う会	20 12:00~ 会食会 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	21 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 敬老月間 老後の資金の話 13:00~ 手談サロン	22 10:00~ 体操ひろば
23	24	25 休館日 ※9/24 祝日の為 振替	26 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	27 10:00~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	28 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 朗読会 13:00~ 手談サロン 13:30~ 敬老月間 高齢期からの 住まいを考える 13:30~ 医療相談	29 10:00~ 体操ひろば
30						

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
お問合せ：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
お問合せ：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
お問合せ：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
お問合せ：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
お問合せ：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
お問合せ：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
お問合せ：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

敬老月間



どなたでもご参加いただけます♪

認知症の人の 財産管理について

- ・認知症になってからの金銭管理の仕方
- ・成年後見人制度の活用について
- ・今からできる備えについて



日時：9月7日（金）10:00～12:00
定員：30名（先着順）
参加費：無料
申込み：事前予約制（電話または窓口にて受付）

老後の資金の話

- ・介護にかかる費用について
- ・お金の増やし方
- ・保険について



日時：9月21日（金）10:00～12:00
定員：30名（先着順）
参加費：無料
申込み：事前予約制（電話または窓口にて受付）

きりがおか「健康塾」

- ・高齢期の栄養講座
～丈夫に生きるカラダ作りの食事～
- ・お口の健康講座～だ液のチカラ～
- ・みんなで弁当を食べましょう♪



日時：9月14日（金）10:00～
定員：30名（先着順）
参加費：昼食希望者は500円（弁当代）
申込み：事前予約制（電話または窓口にて受付）
締め切り9月12日

加齢・障害が心配？でも安心！ 高齢期からの住まいを考える

- ・北欧の暮らしから学ぶ
- ・リフォームの効力（健康寿命をのばす）
- ・事例紹介

日時：9月28日（金）13:30～15:00
定員：30名（先着順）
参加費：無料
申込み：事前予約制（電話または窓口にて受付）