

# 12月



## 福祉保健活動・ケアプラザ自主事業カレンダー



平成27年11月21日現在

日	月	火	水	木	金	土
		1 9:30~12:00 自然を楽しむ散歩の会 13:00~15:00 コーラス にじいろ	2 9:30~10:20 元気アップ体操 13:00~16:00 手談サロン	3 10:00~11:30 もくもくひろば 13:00~17:00 霧が丘囲碁愛好会	4 10:00~12:00 赤ちゃん教室 13:00~16:00 手談サロン 13:30~15:30 うたごえサロン	5 10:00~12:00 体操ひろば
6	7 13:00~15:00 友愛サロン	8 10:00~11:30 霧が丘談和会 13:30~15:30 はじめてのパソコン講座①	9 9:30~10:20 元気アップ体操 13:00~16:00 手談サロン 13:30~15:30 はじめてのパソコン講座②	10 10:00~11:30 霧が丘ママ FUN DAY 13:00~16:00 はじめての水彩画 13:00~17:00 霧が丘囲碁愛好会	11 13:00~16:00 手談サロン	12 10:00~12:00 体操ひろば
13	14 10:00~12:00 霧サポ活動日(手芸班) 13:00~15:00 ひだまりサロン パソコン相談あり	15 10:00~11:30 子育てサロン 13:00~15:00 コーラス にじいろ	16 9:30~10:20 元気アップ体操 受付10:30~ 健康チェックの日 13:00~16:00 手談サロン 13:30~14:30 介護者のつどい 14:00~16:00 青春と浪漫を歌う会	17 12:00~14:00 霧が丘会食会 13:00~17:00 霧が丘囲碁愛好会	18 10:00~12:00 霧が丘朗読会 13:00~15:00 よこはまシニア ボランティア研修会 13:00~16:00 手談サロン	19 10:00~12:00 体操ひろば
20	21 10:00~12:00 霧サポ活動日(手芸班) 13:00~15:00 ひだまりサロン パソコン相談あり 13:30~15:30 ひまわり教室	22 10:00~11:30 霧が丘談和会	23 9:30~10:20 元気アップ体操 13:00~16:00 手談サロン	24 10:00~11:30 もくもくひろば 13:00~16:00 ぬいえアート 13:00~17:00 霧が丘囲碁愛好会	25 13:00~16:00 手談サロン	26
27	28 休館日	29	30	31		

年末年始の休館 (12/29~1/3)

### 福祉保健活動のご紹介

#### 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300円 要予約  
お問合せ：成瀬 ☎921-8010

#### 霧が丘談和会

お茶や会食をしながら、交流を深める高齢者の憩いの場です。  
参加費1ヶ月100円 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

#### 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1ヶ月300円 予約不要  
お問合せ：中尾 ☎921-8303

#### 霧が丘ひまわり教室

脳疾患で障害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  
お問合せ：堀尾 ☎921-3762

#### 友愛サロン

子育てママから高齢者まで誰でも参加できる気楽なサロンです。  
原則 毎月第1月曜日  
参加費：無料 予約不要  
お問合せ：高橋 ☎922-3021

#### 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：筋トレの会代表 庄司 ☎921-1756

#### 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