3月 霧が丘地域ケアプラザ　事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 9:30～ 元気ｱｯﾌﾟ体操 13:00～ 手談サロン	3 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	4 10:00～ Let's コグニサイズ 10:00～ 赤ちゃん教室 13:00～ 手談サロン	5 10:00～ 体操ひろば 10:00～ 老後の安心準備 生前整理
6	7 13:00～ 友愛サロン	8 10:00～ 談和会	9 9:30～ 元気ｱｯﾌﾟ体操 13:00～ 手談サロン	10 10:00～ ママFUNDAY 13:00～ 水彩画 13:30～ 囲碁愛好会	11 10:00～ Let's コグニサイズ 13:00～ 手談サロン	12 10:00～ 体操ひろば
13 13:00～ はるかぜ コンサート 	14 10:00～ 霧サポ手芸班 13:30～ ひまわり教室 13:00～ ひだまりサロン	15 10:00～ 子育てサロン	16 9:30～ 元気ｱｯﾌﾟ体操 10:30～(受付) 健康チェック 11:00～ 行政書士個別相談 13:00～ 手談サロン 14:00～ 青春と浪漫を 歌う会	17 12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	18 13:00～ よこはま シニアﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ 登録研修会 13:00～ 手談サロン	19 10:00～ 体操ひろば
20	21 10:00～ 霧サポ手芸班 13:00～ ひだまりサロン	22 10:00～ 談和会	23 9:30～ 元気ｱｯﾌﾟ体操 13:00～ 手談サロン	24 10:00～ もくもくひろば 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	25 10:00～ 朗読会 13:00～ 手談サロン 13:30～ 医療相談	26 10:00～ 体操ひろば
27	28 休館日	29	30 9:30～ 元気ｱｯﾌﾟ体操 13:00～ 手談サロン	31 9:30～(ﾛﾝｸﾞ) 探検ｳｫｰｷﾝｸﾞ 13:00～ 囲碁愛好会		

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

ひだまりサロン開催中です！

第２･第３月曜日はケアプラザに行こう♪

第2･第3月曜日の13:00～15:00は、ケアプラザのお部屋を開放しています。例えば…
「暇だけど誰かいるかな？」「買い物で疲れたから、ひと休みしたいなぁ」「囲碁（将棋）がしたいんだけど場所がないなぁ」などなど。地域の皆様の憩いの場として是非ご利用ください！

＊パソコン相談コーナーもあります！

フレスコ体操＆元気アップ体操

新規会員募集中！

◆フレスコ体操
水曜日（第3を除く）10:30～
金曜日（第1を除く）①9:15 ②10:35

◆元気アップ体操
毎週水曜日　9:30～

お問い合わせ 担当：林・池田

＊＊医療相談＊＊

ケアプラザでは協力医による医療相談を毎月第4金曜日に実施しています。ご自身のことはもちろんご家族についての相談も受付けていますので、お気軽にご相談ください。（予約制）

相談日：第4金曜日13:30～14:00
費　用：無料
協力医：よしだ健康ケアクリニック院長 吉田医師

お問い合わせ 担当：堀江・林・高平

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

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：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

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。
参加費：300円／月　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

募集中の講座

お電話又はケアプラザ窓口にて事前にお申込みください。定員になり次第、締切らせていただきます。また、各講座の詳細につきましては、チラシにてご確認ください。

霧が丘探検ウォーキング（ロングコース）
成瀬･恩田川の桜を見に行きましょう!!
日時：3月31日(木)
9:30～
定員：先着30名
参加費：無料

ロングコースのため
はじめての方はご遠慮ください。

担当：包括（堀江・池田）

Let's コグニサイズ
脳とからだの機能を効果的に向上させるプログラム。楽しく運動して認知症を予防しましょう！
① 3月4日(金)　② 3月11日(金)
（2日間コースです）
時間：10:00～11:30(①②とも)
対象：40歳以上
定員：先着30名
参加費：無料

担当：包括（林・堀江）

よこはま シニアボランティア 登録研修会

ボランティア活動を通して、健康づくり、生きがいづくりを始めませんか？
日時：3月18日(金)
13:00～15:00
対象：65歳以上の横浜市民
参加費：無料
担当：地域交流（酒井・松田）

お申込み不要の事業

こちらの催しはお申込み不要です。当日直接お越しください。

健康チェックの日
毎月第3水曜日に開催！

【3月の内容】
・計測（身長、血圧、握力、腹囲、体組成測定、血流チェック）
・体力測定

日時：3月16日(水)
10:30～受付開始
参加費：無料

担当：包括（林･堀江･高平）

元気アップ体操
毎週水曜日に開催！
神奈川県が推奨する「3033運動」を目標にしています。健康寿命を延ばすために、是非始めてみませんか？

3月2日、9日、16日、23日、30日
時間：9:30～10:20
場所：ケアプラザ多目的ホール2
参加費：無料
対象：40歳以上

担当：包括（林･堀江･高平）

もくもくひろば
毎月第1･4木曜日
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。
開催日：第1・4 木曜日
時間：10:00～11:30
場所：ケアプラザ
多目的ホール1
参加費：無料
＊内容により材料費がかかる場合があります。

担当：佐野・酒井