

# 7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 13:00~ 手談サロン	2 10:00~ 体操ひろば
3	4 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	5	6 9:30~ 元気アップ体操 10:30~ フレスコ体操 13:00~ 手談サロン	7 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	8 9:15~ フレスコ体操① 10:35~ フレスコ体操② 13:00~ 手談サロン	9 10:00~ 体操ひろば
10	11 10:00~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン 13:30~ ひまわり教室	12 10:00~ 談和会	13 9:30~ 元気アップ体操 10:30~ フレスコ体操 13:00~ 手談サロン	14 10:00~ ママFUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	15 9:15~ フレスコ体操① 10:35~ フレスコ体操② 13:00~ 手談サロン	16 10:00~ 体操ひろば
17	18 10:00~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	19	20 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 14:00~ 青春と浪漫を歌う会 13:30~ 介護者のつどい	21 14:00~ まちともカフェ オレンジサロン 13:00~ 囲碁愛好会	22 9:15~ フレスコ体操① 10:35~ フレスコ体操② 10:00~ 朗読会 13:00~ 手談サロン 13:30~ 医療相談	23 10:00~ 体操ひろば
24	25 休館日	26 10:00~ 談和会 10:00~ 子育てサロン	27 9:30~ 元気アップ体操 10:30~ フレスコ体操 13:00~ 手談サロン 13:00~ 夏休み子どもプログラム 子ども囲碁教室	28 10:00~ もくもくひろば 13:00~ 囲碁愛好会 13:00~ ぬりえアート	29 9:15~ フレスコ体操① 10:35~ フレスコ体操② 13:00~ 手談サロン	30 9:30~ 夏休み子どもプログラム 木の船を作ろう 

10:30~  
夏休み子どもプログラム  
手作りロケット

まちともカフェに  
**オレンジ** **サロン** が併設されました！

申込み不要！開催時間は出入り自由です！

第2・3月曜日と第3木曜日に開催中！

7/4、11、18 13:00~15:00

7/21 14:00~16:00

オレンジサロンは、厚生労働省の『認知症施策推進総合戦略（通称：新オレンジプラン）』の中で普及が進められている「認知症サロン」です。

おしゃべり・ぬりえ・手芸・パソコン相談  
囲碁将棋なども楽しめます！



## 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：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がられます。  
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  
お問合せ：堀尾 ☎921-3762

### 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 ☎507-6470

### 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

## ケアプラザ主催の事業

### 健康チェックの日

毎月第3水曜日に開催!

【7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)

・骨の強さ測定

日 時：7月20日(水)

10:30～受付開始

参加費：無料

申込み：不要



### \*\*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：7月22日(金) 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

申 込：窓口又は電話にて

### フレスコ体操

新規会員募集中!

◆フレスコ体操(会費¥1,000/月)

水曜日(第3を除く) 10:30～

金曜日(第1を除く)

①9:15 ②10:35

申込み：窓口又は電話にて



### 元気アップ体操

毎週水曜日に開催!

ストレッチ体操、バランス機能や筋力アップ体操、脳トレ体操などを音楽に合わせて楽しく行います!健康寿命を延ばすためには是非始めてみませんか?

時 間：9:30～10:20

参加費：無料

対 象：40歳以上

申込み：不要



## 夏休み子ども プログラム

### 楽しい科学実験教室 「手作りロケット」

日 時：7月31日(日) 10:30～12:00

対 象：小学生 20名

内 容：紙ロケットを塩ビのパイプで息をふいて飛ばします

参加費：無料

申込み：窓口または電話申し込み(先着順)



### 木の船を作ろう!

7月30日(土)9:30～11:30

8月1日(月)9:30～11:30

対 象：小学生 10名

費 用：材料費300円

内 容：木工作品。オリジナルの船をつくり水に浮かべて遊びます。

申込み：窓口または電話申し込み(先着順)

【共催】NPO法人 レクタス

