

9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 | 3 |
| <p>～9月は敬老月間～ 第2、第3、第4金曜日にイベントを開催！！ ご参加お待ちしております！</p> | | | | 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 | 13:00～ 手談サロン | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 10:00～ 友愛サロン 13:00～ まちともカフェ オレンジサロン | | 9:30～ 元気アップ体操 10:30～ 健康体操 13:00～ 手談サロン | 10:00～ ママ FUN DAY 13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会 | 9:15～ 健康体操① 10:35～ 健康体操② 10:00～ よこはまシニア ボランティア 登録研修会 13:00～ 手談サロン 13:30～ 知って安心 成年後見制度と 任意後見制度 | 10:00～ 体操ひろば |
| <p>9月より「フレスコ体操」は 「健康体操」に名前が変わります！ ***新規会員募集中！！*** 水曜日：(第3週を除く) 10:30～ 金曜日：(第1・5週を除く) ①9:15 ②10:35 会費：¥1,000/月 申込み：窓口又は電話にて 体験無料 初心者OK</p> | | | | | <p style="text-align: right;">敬老イベント</p> | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 10:00～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ オレンジサロン | 10:00～ 談和会 | 9:30～ 元気アップ体操 10:30～ 健康体操 13:00～ 手談サロン | 12:00～ 会食会 14:00～ まちともカフェ オレンジサロン 13:00～ 囲碁愛好会 | 9:15～ 健康体操① 10:35～ 健康体操② 13:00～ 手談サロン 13:30～ ご自宅でできる かんたん体操 | 10:00～ 体操ひろば |
| | | | | | <p style="text-align: right;">敬老イベント</p> | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 10:00～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ オレンジサロン | 10:00～ 子育てサロン | 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 | 10:00～ もくもくひろば 13:00～ 囲碁愛好会 13:00～ ぬりえアート | 9:15～ 健康体操① 10:35～ 健康体操② 10:00～ 朗読会 13:00～ 手談サロン 13:30～ 医療相談 13:30～ 上手に食べて 元気に長生き 低栄養の予防 | 10:00～ 体操ひろば |
| <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> | | | | | <p style="text-align: right;">敬老イベント</p> | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| | <p style="text-align: center;">休館日</p> | 10:00～ 談和会 | 9:30～ 元気アップ体操 10:30～ 健康体操 13:00～ 手談サロン | 10:00～ 子育て まちともひろば | 13:00～ 手談サロン | |

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

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。
原則 毎月第1日曜日
参加費：100～200円 要予約
お問合せ：高橋 ☎922-3021

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

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 今泉 ☎922-9205

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種をしています。
参加費：無料 予約不要

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

9月は敬老月間です！！



知って安心 成年後見制度と任意後見制度

今は元気だけど将来が不安・・・。認知症になったとき金銭管理をどうしよう。元気なうちに今後のことを決めておきたい。そんなお困りごとありませんか？

日時：9月9日(金) 13:30～15:00
場所：多目的ホール1
対象：どなたでも
参加費：無料
申込み：不要



ご自宅でできるかんたん体操

指の体操・脳トレ体操や、タオルを使って座ってできる軽い体操を行います。ご自宅でも1人で簡単にできる「かんたん体操」です。

日時：9月16日(金) 13:30～15:00
場所：多目的ホール1
対象：概ね60歳以上の方
定員：先着20名
参加費：無料
申込み：窓口又は電話にて



上手に食べて元気に長生き～低栄養の予防～

株明治の栄養士灰原妙子先生をお呼びして、高齢期の栄養摂取のコツについて学びます。

日時：9月23日(金) 13:30～15:00
場所：多目的ホール1
対象：概ね60歳以上の方
定員：先着40名
参加費：無料
申込み：窓口又は電話にて



ケアプラザ主催の事業



家族介護者のつどい

介護中の方や介護経験のある方を対象に介護の体験やお悩みを話し合いホッと一息つける会です。

日時：9月21日(水) 13:30～15:00
場所：地域ケアルーム
参加費：無料
申込み：不要
(直接会場にお越しください)



健康チェックの日

毎月第3水曜日に開催！

日時：9月21日(水) 10:30～11:30
参加費：無料
申込み：不要

【9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



子育て まちともひろば

自由に過ごしながら参加者同士の交流をしたり、ほっとした時間を過ごしませんか？

日時：9月29日(木) 10:00～13:00頃
場所：多目的ホール1
対象：0歳からのお子さまと保護者
参加費：無料
申込み：不要



※10:00～11:30は、横浜市立長津田保育園からの保育士さんが来ます。手遊びや読み聞かせのほか「育児相談」もできますよ