

8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	4	5	6
	9:30～ 夏休み子どもプログラム 木の船を作ろう！ 13:00～ 夏休み子どもプログラム 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～ フレスコ体操 13:00～ 夏休み子どもプログラム こども囲碁教室 手談サロン	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	12:30～ 夏休み子どもプログラム フォークダンスを しよう♪ 13:00～ 手談サロン	10:00～ 体操ひろば
7	8	9	10	11	12	13
9:30～ 夏休み子どもプログラム おりがみで あそぼう	10:00～ 霧サポ手芸班 13:00～ 夏休み子どもプログラム 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～ フレスコ体操 13:00～ 夏休み子どもプログラム こども囲碁教室 手談サロン	10:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	9:15～ フレスコ体操① 10:30～ フレスコ体操② 13:00～ 手談サロン	
14	15	16	17	18	19	20
	10:00～ 霧サポ手芸班 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～受付 健康チェック 13:00～ 夏休み子どもプログラム こども囲碁教室 手談サロン 14:00～ 青春と浪漫を歌う会	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～ フレスコ体操① 10:30～ フレスコ体操② 13:00～ 手談サロン 13:30～ 医療相談	10:00～ 体操ひろば
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	10:00～ 談和会	9:30～ 元気アップ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 夏休み子どもプログラム こども囲碁教室 手談サロン	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～ フレスコ体操① 10:30～ フレスコ体操② 10:00～ 朗読会 13:00～ 手談サロン	10:00～ 体操ひろば
28	29	30	31			
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			9:30～ 元気アップ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 手談サロン			



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：8月19日(金) 13:30～14:00
費用：無料 **今月は第3週に変更しています！**
協力医：よしだ健康ケアクリニック 院長 吉田医師
申込み：窓口又は電話にて

デイサービス図書への 寄付のお願い！

デイサービスの図書コーナーで使用する本を募集しています。

文字が大きく・写真が多い「本」をご寄付くださる方は「本」をケアプラザ事務所までお持ち下さい。

**※ご寄付いただいた本の返却はできません。
ご了承の上ご寄付をお願い致します。**



福祉保健活動の ご紹介

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

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

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



霧が丘健康チェックの日



ケアプラザでは、毎月第3水曜日に『健康チェック』を開催しています。
定期的な計測でご自身の体を知り、子育て中のお父さんお母さんの健康づくりにも是非お役立てください！

8/17 限定！こどもメニュー
長座体前屈・握力



毎月の記録を保管できる!!



女性に人気の骨の強さ測定



<開催日>

8月17日(水)

- ◆計測
- ◆血管年齢測定
- ◆ロコモ度テスト

★ケアプラザ2階にて開催

★受付時間 10:30～11:30

(上記時間内にお越しください)

参加費
無料

予約
不要

申込み不要！ 夏休みこどもプログラム みんなで遊びに来てね♪

フォークダンスをしよう♪

日時：8月5日(金) 12:30～14:30
場所：多目的ホール1
対象：どなたでも
内容：『秋桜の会』のフォークダンスの発表を見て、いっしょにおどろう！
参加費：無料

おりがみであそぼう

日時：8月7日(日) 9:30～12:00
場所：多目的ホール1
対象：どなたでも
内容：人気のキャラクターをおりがみでおります。
参加費：無料

