

1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	7
年末年始の休館 (12/29～1/3)			9:30～ 元気アップ体操 13:00～ 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	10:00～ 書き初め大会 13:00～ 手談サロン 	10:00～ 体操ひろば
8	9	10	11	12	13	14
	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 12:00～ 友愛サロン	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 13:00～ 手談サロン	10:00～ 体操ひろば
15	16	17	18	19	20	21
	10:00～ 霧サポ手芸班 13:30～ ひまわり教室 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 13:30～ 介護者のつどい 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～ 健康体操① 10:35～ 健康体操② 13:00～ 手談サロン	10:00～ プレババ プレママ講座 (申込み制) 
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	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～ もくもくひろば 13:00～ ぬりえアート 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～ 医療相談	10:00～ 体操ひろば
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

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活動をしています。
参加費：無料 予約不要

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月曜日
参加費：100～200円 要予約
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 今泉 ☎922-9205

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

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：1月18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！

【1月の内容】

- ・計測（身長、血圧、握力、腹囲、体組成測定）
- ・骨の強さ測定 ・体力測定

日時：1月18日(水)
10:30～11:30

参加費：無料
申込み：不要



もくもくひろば

毎月第1・第4木曜日に開催中♪

0歳～3歳くらいまでのお子さんとママの交流の場です。お子さんと一緒に気軽に遊びに来てください

日時：1月5日・26日(木)
10:00～11:30

場所：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

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。

相談日：1月27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 吉田保男 先生

申込み：窓口又は電話にて
（事前予約制）



まちともカフェ

毎月第1・2・3月曜日、第3木曜日に開催！

赤ちゃんづれのママやパパ、ご高齢の方等どなたでも気軽にお立ち寄りください。

日時：1月9日・16日(月) 13:00～15:00
1月19日(木) 14:00～16:00

参加費：無料(コーヒー・紅茶は1杯30円)



オレンジサロン
併設

