5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 13:00～ まちともカフェ （旧ひだまりサロン） 5月2日臨時開催	3	4 9:30～ 元気ｱｯﾌﾟ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 手談サロン	5 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	6 13:00～ 手談サロン	7 10:00～ 体操ひろば
8	9 10:00～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ （旧ひだまりサロン）	10 10:00～ 談和会	11 9:30～ 元気ｱｯﾌﾟ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 手談サロン	12 13:00～ スケッチ水彩画 13:30～ 囲碁愛好会	13 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	14 10:00～ 体操ひろば
15	16 10:00～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ （旧ひだまりサロン）	17	18 9:30～ 元気ｱｯﾌﾟ体操 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	19 12:00～ 会食会 14:00～ まちともカフェ 13:00～ 囲碁愛好会	20 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 13:30～ 医療相談 今月は第3週に変更しています！	21 10:00～ 体操ひろば
22	23 休館日	24 10:00～ 談和会	25 9:30～ 元気ｱｯﾌﾟ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 手談サロン	26 10:00～ もくもくひろば 13:00～ 囲碁愛好会 13:00～ ぬりえアート	27 9:15～ フレスコ体操① 10:00～ 朗読会 10:35～ フレスコ体操② 13:00～ 手談サロン	28 10:00～ 体操ひろば
29	30	31				

4月より「ひだまりサロン」から
「まちともカフェ」に
名前が変わりました！

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

子育て 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♪



開催日：毎月第1・4木曜日
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
担当：横井・酒井

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(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



◆元気アップ体操 (無料)
毎週水曜日　9:30～
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)

今月は第3週に変更しています！

相談日：5月20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
担当： 堀江･林

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

福祉保健活動のご紹介

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

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

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。



「ひだまりサロン」は
4月より「まちともカフェ」に名前が変わりました！

「今日行くところがある」「今日用事がある」、そして「今日友だちと会う」‼
たくさんの「まちとも（町友）」ができたら素敵ですね♪

第2・3月曜日と第3木曜日に開催中！

5月2日臨時開催→　5/2、9、16　13:00～15:00
ご自身の都合の良い時間に、来ても帰っても大丈夫です！　5/19　14:00～16:00



カフェ
コーヒーを飲みながらおしゃべりしましょう

デッサン・ぬりえ
初心者OK！
手ぶらでも参加できます

パソコン相談
ちょっと聞きたい事
わからない事を相談



手芸
わかば学園教材作り
編み物



囲碁・将棋
対戦場所や対戦者をお探しの方！

その他
やりたい事
してみたい事



うたごえサロン
毎月第1木曜日に開催！
アコーディオンの伴奏に合わせて童謡・小学校唱歌やナツメロを歌い楽しい時間を一緒に過ごしませんか？
日時：5月5日(木)
13:30～受付開始
場所：ケアプラザ多目的ホール1
参加費：無料
担当：横井



青春と浪漫を歌う会
毎月第3水曜日に開催！
ハーモニカの演奏やビデオに合わせて青春時代の歌を一緒に歌いましょう♪
日時：5月18日(水)
14:00～受付開始
場所：ケアプラザ多目的ホール1
参加費：無料
担当：横井



健康チェックの日
毎月第3水曜日に開催！
【5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）
・ロコモ度テスト
日時：5月18日(水)
10:30～受付開始
参加費：無料
担当：林･堀江･池田



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、是非始めてみませんか？
時間：9:30～10:20
場所：多目的ホール2
参加費：無料　　対象：40歳以上
担当：林･池田



スケッチ水彩画＆ぬりえアート
要申込み





楽しみながら自分だけの一枚を描いてみませんか？
◆スケッチ水彩画：
第2木曜日　13:00～16:00
◆ぬりえアート：
第4木曜日　13:00～16:00
場所：ケアプラザ多目的ホール1
参加費：100円
＊お気軽にお問い合わせください！
担当：横井