

# 8月

## 霧が丘地域ケアプラザ 福祉保健活動・自主事業カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
事業に関するお問い合わせは 霧が丘地域ケアプラザ <b>920-0666</b> 		夏休み <b>子どもプログラム</b> 9:30~ <b>木の船を作ろう!</b> 11:00~ <b>友愛サロン</b> 13:00~ <b>コーラスにじいろ</b>	9:30~ <b>元気アップ体操</b> 10:30~ <b>元気アップ体操OB会</b> 10:30~ <b>健康体操</b> 夏休み <b>子どもプログラム</b> 13:00~ <b>子ども囲碁・将棋教室</b> <b>手談サロン</b>	10:00~ <b>もくもくひろば</b> 13:00~ <b>囲碁愛好会</b> 13:30~ <b>うたごえサロン</b>	10:00~ <b>赤ちゃん教室</b> 13:00~ <b>手談サロン</b>	10:00~ <b>体操ひろば</b>
		10:00~ <b>談和会</b>	9:30~ <b>元気アップ体操</b> 10:00~ <b>菜園サロン</b> 10:30~ <b>元気アップ体操OB会</b> 10:30~ <b>健康体操</b> 夏休み <b>子どもプログラム</b> 13:00~ <b>子ども囲碁・将棋教室</b> <b>手談サロン</b>	13:00~ <b>スケッチ水彩画</b> 13:00~ <b>囲碁愛好会</b>	9:15~ <b>健康体操①</b> 10:30~ <b>健康体操②</b> 13:00~ <b>手談サロン</b> 15:15~ <b>出張! あおぞら</b> <b>霧が丘</b> <b>ほっと・る~む</b>	10:00~ <b>体操ひろば</b>
6	7	8	9	10	11	12
日曜開放 11:30~15:30 <b>デイサービス</b> <b>無料休憩所</b> 夏休み <b>子どもプログラム</b> 13:00~ <b>ビックリ</b> <b>万華鏡を</b> <b>つくろう!</b>	12:30~ <b>絵画会</b> 13:00~ <b>まちともカフェ</b> <b>オレンジサロン</b>	10:00~ <b>談和会</b>	9:30~ <b>元気アップ体操</b> 10:00~ <b>菜園サロン</b> 10:30~ <b>元気アップ体操OB会</b> 10:30~ <b>健康体操</b> 夏休み <b>子どもプログラム</b> 13:00~ <b>子ども囲碁・将棋教室</b> <b>手談サロン</b>	13:00~ <b>スケッチ水彩画</b> 13:00~ <b>囲碁愛好会</b>	9:15~ <b>健康体操①</b> 10:30~ <b>健康体操②</b> 13:00~ <b>手談サロン</b> 15:15~ <b>出張! あおぞら</b> <b>霧が丘</b> <b>ほっと・る~む</b>	10:00~ <b>体操ひろば</b>
13	14	15	16	17	18	19
日曜開放 11:30~15:30 <b>デイサービス</b> <b>無料休憩所</b>	10:00~ <b>霧サポ手芸班</b> 13:00~ <b>まちともカフェ</b> <b>オレンジサロン</b>	10:00~ <b>談和会</b>	9:30~ <b>元気アップ体操</b> 10:30~(受付) <b>健康チェック</b> 夏休み <b>子どもプログラム</b> 13:00~ <b>子ども囲碁・将棋教室</b> <b>手談サロン</b> 14:00~ <b>青春と浪漫を歌う会</b>	13:00~ <b>囲碁愛好会</b> 14:00~ <b>まちともカフェ</b> <b>オレンジサロン</b>	9:15~ <b>健康体操①</b> 10:30~ <b>健康体操②</b> 13:00~ <b>手談サロン</b>	10:00~ <b>体操ひろば</b>
20	21	22	23	24	25	26
日曜開放 11:30~15:30 <b>デイサービス</b> <b>無料休憩所</b>	10:00~ <b>霧サポ手芸班</b> 12:30~ <b>絵画会</b> 13:30~ <b>ひまわり教室</b> 13:00~ <b>まちともカフェ</b> <b>オレンジサロン</b>	10:00~ <b>談和会</b>	9:30~ <b>元気アップ体操</b> 10:30~ <b>元気アップ体操OB会</b> 10:30~ <b>健康体操</b> 夏休み <b>子どもプログラム</b> 13:00~ <b>子ども囲碁・将棋教室</b> <b>手談サロン</b>	10:00~ <b>もくもくひろば</b> 13:00~ <b>ぬりえアート</b> 13:00~ <b>囲碁愛好会</b>	9:15~ <b>健康体操①</b> 10:30~ <b>健康体操②</b> 10:00~ <b>朗読会</b> 13:00~ <b>手談サロン</b> 13:30~ <b>医療相談</b>	10:00~ <b>体操ひろば</b>
27	28	29	30	31		
日曜開放 11:30~15:30 <b>デイサービス</b> <b>無料休憩所</b>	<b>休館日</b>	13:00~ <b>コーラスにじいろ</b>	9:30~ <b>元気アップ体操</b> 10:30~ <b>元気アップ体操OB会</b> 10:30~ <b>健康体操</b> 13:00~ <b>手談サロン</b>	10:00~ <b>子育て</b> <b>まちともひろば</b> 13:00~ <b>囲碁愛好会</b>		

# 福祉保健活動のご紹介

## 霧が丘談和会

健康体操やぬりえ、懐かしい歌などを歌う憩いの場です。  
 参加費：100円/月 予約不要  
 当日直接会場にお越し下さい。  
 お問い合わせ：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。  
 お問い合わせ：増子 ☎922-4103

## 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。毎月第1火曜日  
 参加費：200円 要予約

## 菜園サロン（講義）

土と友との交わりで健康促進  
 毎月第2水曜日 10:00～  
 お問い合わせ：高橋 ☎922-3021

## 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  
 お問い合わせ：成瀬 ☎921-8010

## 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  
 お問い合わせ：中井 ☎921-5488

## 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

## 霧が丘絵画会

霧が丘の60歳以上の方が絵画を通じ仲間づくりをしています。  
 参加費：年額1,200円 予約不要  
 お問い合わせ：藤田 ☎922-4722

## 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  
 お問い合わせ：今泉 ☎922-9205

## 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

## ケアプラザ主催の事業

### 出張！あおぞら 霧が丘ほっと・る～む

障がいの  
相談もできる  
つどいの場です

日時：8月11日（金・祝）15:15～17:00

※祝日の為、17:00閉館です。

参加費：無料

（材料費等、実費がかかる場合もあります）

※コーヒー・紅茶は、1杯30円

「あおぞら」で作っているせんべいやアクセサリーは直接販売です。（「あおぞら」の出張相談員に支払ってください）

定員：30名程度（先着順）

申込み：申込み不要



## 健康チェックの日

毎月第3水曜日に開催！

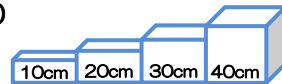
【8月の内容】

- ・計測（身長、血圧、握力、腹囲、体組成測定）
- ・ロコモ度テスト

日時：8月16日（水）  
10:30～11:30

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。

相談日：8月25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：電話又は窓口で（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。

「パソコン相談」「ぬりえ」「ふきん縫い」などができます。

日時：8月7・14・21日（月）13:00～15:00  
8月17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



## 子育てまちともひろば

ヘルスメイトが調理したおやつを試食します。手遊びをしたり歌を歌って楽しく過ごしましょう！

日時：8月31日（木）10:00～11:30

参加費：100円

対象：0歳～子育て中の方とお子さん

定員：15組（先着順）

申込み：電話又は窓口にて

