

9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
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					10:00~ 敬老月間 簡単体操 10:00~ 赤ちゃん教室 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
3	4	5	6	7	8	9
日曜開放 11:30~15:30 デイサービス 無料休憩所	12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	13:00~ コーラスにじいろ	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 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	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 敬老月間 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	
10	11	12	13	14	15	16
	10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 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~ 談和会	9:30~ 元気アップ体操 10:00~ 菜園サロン 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 囲碁キャンパス 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	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 敬老月間 きりがおか 「健康塾」 ①10:30~ ②11:45~ 昼食 ③12:30~ 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
17	18	19	20	21	22	23
	10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	10:00~ 子育てサロン 13:00~ コーラスにじいろ	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	12:00~ 会食会 13:00~ 囲碁愛好会 14:00~ まちともカフェ オレンジサロン	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 4回シリーズ Let's コグニサイズ 10:00~ 朗読会 13:00~ 手談サロン 13:30~ 医療相談 13:30~ 敬老月間 成年後見制度と 任意後見制度	
24	25	26	27	28	29	30
	休館日	10:00~ 談和会	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 囲碁キャンパス 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	10:00~ 4回シリーズ Let's コグニサイズ 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば

福祉保健活動のご紹介

霧が丘談和会

健康体操やゆめりえ、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）

仲間と一緒に野菜作りを楽しもう
 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

敬老月間

簡単体操

指の体操・脳トレ体操、タオルを使って座ってできる軽い体操（筋トレ）等、ご自宅で一人でも簡単にできる介護予防の「簡単体操」です

日時：9月1日（金） 10:00～11:30
 対象：概ね、60歳以上の方
 定員：15名程度（先着順）
 参加費：無料
 持ち物：タオル、水分補給用の飲み物、上履き
 ※動きやすい服装でお越しください
 申込み：電話又は窓口にて



「よこはまシニアボランティア」登録研修会

ボランティア活動を通して健康づくり、生きがいづくりを始めませんか？

日時：9月8日（金） 10:00～12:00
 対象：65歳以上の横浜市民
 定員：20名程度
 参加費：無料
 持ち物：介護保険被保険者証と筆記用具
 申込み：電話又は窓口にて



きりがおか「健康塾」

時間割り

1時間目 10:30～11:30	「上手な水分補給」～高齢期の栄養～ 講師：(株)明治 栄養士 灰原 妙子 氏
昼食 11:45～12:30	みんなで弁当を食べましょう♪ 参加費：500円
2時間目 12:30～13:30	「お口の健康講座」 講師：歯科衛生士 田中 厚子 氏

日時：9月15日（金）
 ①10:30～ ②11:45～昼食 ③12:30～
 定員：30名（先着順）
 参加費：昼食（お弁当）のみ500円
 申込み：電話又は窓口にて

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…
 ・家族がいない。親族には頼りたくない
 ・認知症になったら金銭管理は？
 ・死後の事務やお葬式は？
 分かりやすく解説いたします

日時：9月22日（金） 13:30～15:00
 対象：どなたでも
 参加費：無料
 申込み：不要

