

# 3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
事業に関するお問い合わせは <b>霧が丘地域ケアプラザ</b> <b>920-0666</b>			9:30~ <b>元気アップ体操</b> 10:30~ <b>健康体操</b> 13:00~ <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>	13:00~ <b>手談サロン</b>	10:00~ <b>体操ひろば</b> 12:30~ <b>車いすの 取扱いと 乗車体験</b>
5	6	7	8	9	10	11
	13:00~ <b>まちともカフェ オレンジサロン</b>		9:30~ <b>元気アップ体操</b> 10:30~ <b>健康体操</b> 13:00~ <b>手談サロン</b>	10:00~ <b>ママ FUN DAY</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> 10:35~ <b>健康体操②</b> 10:00~ <b>よこはま シニアボランティア 登録研修会</b> 13:00~ <b>手談サロン</b>	10:00~ <b>体操ひろば</b>
12	13	14	15	16	17	18
	10:00~ <b>霧サポ手芸班</b> 13:00~ <b>まちともカフェ 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> 11:00~ <b>遺言・相続・成年後見 個別相談会</b> 13:00~ <b>手談サロン</b> 13:30~ <b>介護者のつどい</b> 14:00~ <b>青春と浪漫を歌う会</b>	12:00~ <b>会食会</b> 13:00~ <b>囲碁愛好会</b> 14:00~ <b>まちともカフェ オレンジサロン</b>	9:15~ <b>健康体操①</b> 10:35~ <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>
19	20	21	22	23	24	25
13:00~ <b>はるかぜ コンサート</b>	10:00~ <b>霧サポ手芸班</b> 13:00~ <b>まちともカフェ オレンジサロン</b>	10:00~ <b>子育てサロン</b>	9:30~ <b>元気アップ体操</b> 10:30~ <b>健康体操</b> 13:00~ <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> 10:35~ <b>健康体操②</b> 10:00~ <b>朗読会</b> 13:00~ <b>手話体験会</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> 13:00~ <b>手話体験会</b>
						内容は2日間 同じです！
26	27	28	29	30	31	
	<b>休館日</b>	10:00~ <b>談和会</b>	9:30~ <b>元気アップ体操</b> 10:30~ <b>健康体操</b> 13:00~ <b>手談サロン</b>	10:00~ <b>子育て まちともひろば</b> 13:00~ <b>囲碁愛好会</b>	9:30 集合 <b>探検ウォーキング (ロングコース)</b> 13:00~ <b>手談サロン</b>	

## 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

### 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

### 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  
 お問い合わせ：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  
 お問い合わせ：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  
 お問い合わせ：中井 ☎921-5488

## ケアプラザ主催の事業

### はるかぜコンサート

ケアプラザで活動しているサークルの皆様にご披露の練習成果を披露していただきます♪

日時：3月19日(日)  
 開演：13:00～16:00  
 場所：多目的ホール1

どなたでもご自由にご覧いただけます。  
 直接会場にお越しください！



## 遺言・相続・成年後見 個別相談会

行政書士による無料個別相談会

日時：3月15日(水)  
 ①11:00～11:45 ②11:45～12:30  
 場所：相談室1、2  
 参加費：無料  
 定員：4名(先着順)  
 申込み：電話又は窓口にて



### 霧が丘手話体験会

手話は難しそうだけど、やってみたいと思っている方は、ぜひこの機会に「手話」にふれてみませんか！

日時：3月24日(金)  
 3月25日(土) } 内容は2日間同じです  
 13:00～15:00

場所：多目的ホール1  
 対象：霧が丘地区にお住まいの方  
 (小学生は保護者同伴でお願いします)

参加費：無料  
 定員：各回20名(先着順)  
 申込み：電話又は窓口にて



### 健康チェックの日

毎月第3水曜日に開催！

【3月の内容】

- ・計測(身長、血圧、握力、腹囲、体組成測定)
- ・体力測定

日時：3月15日(水) 10:30～11:30  
 参加費：無料  
 申込み：不要



### 霧が丘探検ウォーキング (ロングコース)

成瀬・恩田川の桜を見に行きましょう!!

日時：3月31日(金)  
 9:30集合  
 定員：30名程度(先着順)  
 参加費：無料  
 申込み：窓口にて

※ロングコースのため、初めての方やお子様、持病等体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。



### 子育てまちともひろば

ヘルスメイトが調理した野菜の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：3月30日(木) 10:00～11:30  
 参加費：100円  
 定員：15組(先着順)  
 申込み：電話又は窓口にて

