

A green bird with a yellow beak and a black eye is perched on a brown branch. There are two red flowers with yellow centers and black outlines on the branch. The bird is facing left.

作成後に修正になる場合があります。詳しくは霧が丘地域ケアプラザまでお問合せ下さい。《2017 年 1 月 15 日現在》

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

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：2月6・13・20日(月) 13:00～15:00
2月16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



「エコ草履」をつくろう

室内で夏に素足で履くと気持ちの良い「布草履」を作ります。古布の再利用ですのでエコです！

日時：2月26日(日)
10:00～12:00

場所：多目的ホール1

参加費：100円(材料費：鼻緒・芯代)

定員：20名(先着)

持ち物：木綿の古布(シーツや浴衣等)
4～5cm幅×7m分

タオル1本・針金ハンガー1本

申込み：電話又は窓口で



高齢者のこころの健康講座

いつまでも元気で暮らすために、高齢者に気をつけていただきたい心の病気と予防法について、以前霧が丘にお住まいの医師の桑原先生をお招きし学びます。

日時：2月13日(月)
10:00～11:30

場所：多目的ホール1

参加費：無料

定員：60名(先着順)

申込み：電話又は窓口で



健康チェックの日

毎月第3水曜日に開催！

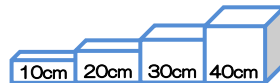
【2月の内容】

- ・計測(身長、血圧、握力、腹囲、体組成測定)
- ・血管年齢測定 ・ロコモ度テスト

日時：2月15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：2月24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)

