

# 1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	6
<div style="background-color: #FFD1E6; padding: 10px; text-align: center;">                     年末年始の休館 (12/29~1/3)                 </div>				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	10:00~ 書き初め大会 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
				7	8	9
	12:30~ 絵画会 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 10:30~ 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~ 囲碁愛好会 13:00~ スケッチ水彩画	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
14	15	16	17	18	19	20
	10:00~ 霧サポ手芸班 10:00~ 友愛サロン 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン 13:30~ ひまわり教室	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 13:00~ 手談サロン 13:30~ 利用者懇談会	10:00~ 体操ひろば
21	22	23	24	25	26	27
	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	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
28	29	30	31	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;">                      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>  </div>		
	10:00~ 霧サポ手芸班	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			

# 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  
 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

## 書き初め大会

ケアプラザでは、毎年恒例の新年書き初め大会を開催します。広い場所で、のびのびと書き初めにチャレンジしてみませんか!!

日時：1月5日(金) 10:00~12:00  
 参加費：無料  
 定員：15名(先着順)  
 対象：小学3年~6年生  
 内容：毛筆の書き初め  
 講師：綾 勇子先生  
 申込み：電話又は窓口で(事前予約制)



## 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

日時：1月4日・25日(木)  
 10:00~11:30

参加費：無料  
 ※内容により材料費がかかる場合があります

申込み：不要



## 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：1月8・15日(月) 13:00~15:00  
 1月18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



## 健康チェックの日

毎月第3水曜日に開催!

【1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 ・視力チェック

日時：1月17日(水)  
 受付：10:30~11:30  
 参加費：無料  
 申込み：不要



当日直接会場にお越しください!!

