

# 3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
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>				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>
4	5	6	7	8	9	10
	12:30~ <b>絵画会</b> 13:00~ <b>まちともカフェ オレンジサロン</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> 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>	①9:15~ ②10:30~ <b>健康体操</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>
11	12	13	14	15	16	17
13:00~ <b>はるかぜ コンサート</b>	10:00~ <b>霧サポ手芸班</b> 12:30~ <b>絵画会</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~ <b>元気アップ体操OB会</b> 10:30~ <b>健康体操</b> 13:00~ <b>囲碁キャンパス 手談サロン</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>	①9:15~ ②10:30~ <b>健康体操</b> 13:00~ <b>手談サロン</b>	10:00~ <b>体操ひろば</b>
18	19	20	21	22	23	24
	10:00~ <b>霧サポ手芸班</b> 12:30~ <b>絵画会</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~(受付) <b>健康チェック</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>	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>	①9:15~ ②10:30~ <b>健康体操</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>
25	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>元気アップ体操OB会</b> 10:30~ <b>健康体操</b> 13:00~ <b>囲碁キャンパス 手談サロン</b>	13:00~ <b>囲碁愛好会</b> 13:00~ <b>知って安心! 家族が亡く なった後の 届け出・ 手続きについて</b>	13:00~ <b>手談サロン</b>	10:00~ <b>体操ひろば</b>

作成後に変更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。◀2018年2月25日現在▶

# 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

## 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  
お問合せ：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  
お問合せ：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  
お問合せ：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  
お問合せ：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  
お問合せ：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

### 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11日(日)  
開演：13:00~15:00  
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!



## 家族介護者のつどい

介護中の方や介護経験のある方を対象に、介護の体験やお悩みを話し合いホッと一息つける会です。

日時：3月21日(水)  
13:30~15:00

場所：地域ケアルーム  
参加費：無料  
申込み：不要(直接会場にお越しください)



## 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：3月23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)



## 知って安心! 家族が亡くなった後の届け出・手続きについて

### 講演会&相談会開催

配偶者や親が亡くなった後には、多くの届け出・手続きが必要となります。いざという時に慌てないために、今から知っておきましょう。講演会后、行政書士に個別に無料で相談ができる時間を設けます。遺言、相続、成年後見等の相談でもかまいません。

日時：3月29日(木)  
①講演会「届出・手続きについて」  
13:30~15:00(予約不要)  
直接会場にお越しください  
②行政書士による無料個別相談  
15:00~16:30(事前予約制)  
電話か窓口にて申込み 1件45分程度  
場所：多目的ホール1  
講師：ケアプラザ包括職員と  
コスモス成年後見サポートセンター  
神奈川県支部会員行政書士



## 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)
- 骨の強さ測定、体力測定

日時：3月21日(水)  
10:30~11:30 受付

参加費：無料  
申込み：不要(直接会場にお越しください)

