



# 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	7
	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	10:00~ 赤ちゃん教室 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
	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~ 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	13:00~ スケッチ水彩画 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
15	16	17	18	19	20	21
	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	13:00~ コーラスにじいろ	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 健康チェックの日 13:00~ 手談サロン 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	10:00~ 体操ひろば
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	9:30~ 自然を楽しむ 散策の会 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 10:00~ 朗読会 13:00~ 手談サロン 13:30~ 医療相談	10:00~ 体操ひろば
29	30					

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**

# 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お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

### 健康チェックの日

毎月第3水曜日に開催!

#### 【4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、健口チェック(お口の機能) **NEW**

日時：4月18日(水)  
10:30~11:30 受付

参加費：無料

申込み：不要



パパ  
カカ  
タタ



### 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：4月2・9・16日(月) 13:00~15:00  
4月19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



### 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：4月27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)

### 自然を楽しむ散策の会

『緑区ガイドボランティアの会』の有志の方と『霧が丘たからものマップ』をもとにゆっくり歩きましょう。いつもと違う霧が丘を発見できるかも♪

日時：4月24日(火) 9:30集合

集合場所：霧が丘地域ケアプラザ2階

定員：20名(先着順)

対象：地域にお住まいの方

参加費：100円

申込み：4月22日(日)まで

※窓口のみで受付



### うたごえサロン

毎月第1木曜日に開催!

アコーディオンの伴奏に合わせて童謡やナツメロを歌い楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪

日時：4月5日(木)  
13:30~15:30

参加費：無料

申込み：不要

