



# 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
	12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	9:00~ 友愛サロン 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
7	8	9	10	11	12	13
	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 ケアラー支援の日	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~ 手談サロン	10:00~ ママ FUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ よこはま シニアボランティア 登録研修会 13:00~ 手談サロン 15:15~ 霧が丘ほっとるーむ	10:00~ 体操ひろば
14	15	16	17	18	19	20
	10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:30~ ひまわり教室 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	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 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 ケアラー支援の日	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	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~ 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
28	29	30	31			
		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	<p>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></p>		

# 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

### ケアラー支援の日

毎月第2月曜日・第3木曜日に開催中！！

介護や認知症に関する疑問や困りごと、心にしまいこんだモヤモヤなどを気楽に安心してお話いただけるように、毎月2回、「ケアラー支援の日」を開催しています。  
お茶を飲みながら、ホッと一息、してみませんか？

相談日：10月8日(月) 13:00~15:00  
10月18日(木) 14:00~16:00

場 所：霧が丘地域ケアプラザ 2F  
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)



### ママFUNDAY

毎月第2木曜日に開催中♪

0歳~3歳くらいまでのお子さん向けに横浜創英大学子ども教育学部の先生による親子で遊べるプログラムです。

日 時：10月11日(木)  
10:00~11:30

場 所：霧が丘地域ケアプラザ 2F  
多目的ホール1

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：電話又は窓口にて(先着順)



## 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：10月26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)



## 「よこはまシニアボランティア」登録研修会

ボランティア活動を通して健康づくり、生きがいづくりを始めませんか？

日 時：10月12日(金) 10:00~12:00

対象：65歳以上の横浜市民

定員：20名程度

参加費：無料

持ち物：介護保険被保険者証と筆記用具

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！

【10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

日 時：10月17日(水)  
10:30~11:30 受付

参加費：無料

申込み：不要

