

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
 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						10:00~ 書初め大会
年末年始の休館(12/29~1/3)						
日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
	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 13:30~ うたごえサロン ↑※今月は火曜日!! 13:00~ 手談サロン	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	10:00~ 体操ひろば ※宿泊防災訓練 のため、12:00 から、貸館なし
13	14	15	16	17	18	19
※宿泊防災訓練 のため、12:00 まで、貸館なし	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~ 子育てサロン 13:00~ コーラスにじいろ 13:00~ 手談サロン	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~ スケッチ水彩画 アドバンス 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 10:00~ 健康講座	10:00~ 体操ひろば
20	21	22	23	24	25	26
	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~ 談和会 13:00~ 手談サロン	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~ エンディングノート講座 10:00~ 朗読会 13:30~ 医療相談	10:00~ 体操ひろば
27	28	29	30	31		
	休館日	13:00~ コーラスにじいろ 13:00~ 手談サロン	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~ 子育て まちともひろば 13:00~ 囲碁愛好会		

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
お問合せ：成瀬 ☎090-1403-6560

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



ケアプラザでの事業



エンディングノートの書き方講座

日時：1月25日(金) 10:00~12:00
場所：霧が丘地域ケアプラザ 2F
対象：どなたでも
定員：30名程度
参加費：無料
持ち物：鉛筆・消しゴム
申込み：事前予約制(電話又は窓口にて受付)



子育てまちともひろば

ヘルスメイトが調理したおやつを試食します。手遊びをしたり歌を歌って楽しく過ごしましょう!

日時：1月31日(木) 10:00~11:30
参加費：100円
内容：アイスのようなポテトサラダ
対象：0歳~子育て中の方とお子さん
定員：15組(先着順)
申込み：電話又は窓口にて



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：1月25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)



健康講座

あなたの食事は、☆いくつ??

毎日の食事が栄養過多? 栄養不足? そんな疑問が確かめられます。食育SATシステムを使って毎日の食事バランスを見てみましょう!

日時：1月18日(金) 10:00~12:00
場所：霧が丘地域ケアプラザ 多目的ホール1
内容：1.SATシステム体験
2.栄養に関するお話



OSATシステムとは...

- あなたの食事の簡単バランスチェックを行ないます。プラス1品でタンパク質やビタミン、カロリーはどう変わるのか?
- 食品サンプルを使って、実際の献立の栄養バランスを見ることが出来ます

対象：地区にお住まいの方、関心のある方
申込み：先着20名 ※1月4日申込受付開始
電話又は窓口にて
主催：霧が丘地区社会福祉協議会
共催：霧が丘地域ケアプラザ

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16日(水) 10:30~11:30 受付

参加費：無料
申込み：不要

