

霧が丘地域ケアプラザ 12月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	13:00～ 絵画会 13:00～ まちともカフェ	11:00～ 緑区ヘルスマイト共催 「1日3食バランスの 良い食事を一緒に食べ ましょうランチ交流会」	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操 ①13:30～②14:50～ うたごえ俱楽部	13:00～ 囲碁愛好会 10:00～ 赤ちゃん教室 14:00～ 霧が丘ほっと・る～む	
7	8	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ	10:00～ 友愛サロン 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操	10:00～ 親子deヨガクラス 13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 10:00～ 体操ひろば
14	15	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ	13:00～ 絵画会 13:30～ ひまわり教室	10:00～(受付) 健康チェックの日	12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 13:30～ 世界遺産を学ぼう
21	22	休館日	10:00～ 談和会 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操 13:30～ 介護者のつどい	10:00～ もくもくひろば ホームカミングデー 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 10:00～ 書道大会 13:30～ 医療相談
28	29	30	31			
		12/29(月)～1/3(土)まで年末年始の休館日		ケアプラザ主催の事業		

事業に関するお問い合わせはこちらへお願いします ☎045-920-0666

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：林 ゆかり 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23 休館日：毎月第4月曜日（祝日の場合は翌火曜日）
開館時間：平日・土曜日 9時～21時（夜間施設利用が無い場合に限り18時閉館） 日祭日 9時～17時
休館日は施設メンテナンスを行っておりますが、相談業務（9時～17時）は通常通り承ります。その場合は電話連絡の上、
北門からお入りください。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。※2025年11月19日現在※

霧が丘 ケアプラザ通信



令和7年 12月号 Vol.106 (隔月発行)
発行責任者：林 ゆかり 電話：045-920-0666 横浜市緑区霧が丘3-23

霧の里花壇整備のご協力ありがとうございました。

11月8日(土)霧が丘連合自治会の活動の一環として「霧の里花壇整備」を行いました。毎年2回、施設利用団体の皆さんにご協力いただいているボランティア活動です。今回は、20団体・58名の方々が参加してくださいました！1時間という限られた時間の中で、草が生い茂っていた花壇がすっきり整えられ、かわいいらしいパンジーが並ぶ、明るく気持ちのよい空間に生まれ変わりました。ご参加・ご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。このきれいな花壇をこれからも維持していくために、花壇整備のボランティアを募集しています！花壇整備が得意な方、興味のある方は、ぜひケアプラザまでお気軽にお問い合わせください。



寒い冬がやってきました

冬のヒートショックにご注意ください！！

ヒートショックとは？

寒い季節は、お風呂やトイレでの急な温度変化によって血圧が大きく変動し、意識を失ったり、心臓や脳の病気を起こすことがあります。これを「ヒートショック」といいます。

ちょっとした工夫で安心
家の中の温度差を小さくすることが、ヒートショック予防の第一歩です。冬もあたたかく、安心して過ごしましょう。

予防のポイント



①脱衣所やトイレをあたためてから
使いましょう！

②お風呂の湯温は41℃以下に

③肩まで一気につからず
少しづつ入りましょう！

④食後すぐや飲酒後の入浴は
控えましょう！

霧が丘地域ケアプラザのお知らせ

＼お友達を誘って、お気軽にご参加ください♪／

まちとも囲碁将棋サロン

囲碁・将棋を通じて地域の方と交流できる場です。
対局相手を探している中級の方、初心者の方も大歓迎!
楽しい時間を一緒に過ごしませんか?

日時 毎月第2.4火曜日 13:00~16:30

場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階

定員 12名(先着順)

参加費 無料

持ち物 室内履き・水分補給の飲み物



親子deヨガクラス

お子さんと触れ合いながら、初心者でも簡単にできるヨガです!親子でヨガを体験しましょう♪

日時 12月11日(木) 10:00~11:30
(応募者多数の場合2部制にて開催)

場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階

無料

持ち物 室内履き・水分補給のお飲み物

定員 12組

対象 ママと未就園児



もくもくひろばホームカミングデー Year-End PARTY

もくもくひろばに現在参加している子、卒業した子、始めての子、未就学児、どなたでも参加OK!

ご兄弟の参加もOKです♪

日時 12月25日(木) 10:00~12:00

場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階

定員 15組(先着順)

内容 型抜きクッキー作り

持ち物 室内履き(お子さまも)・水分補給の飲み物

参加費 1人200円



親子でLet's Enjoy English

絵本や音楽遊びを通じて英語に触れてみましょう♪

日時 1月8日(木)

1部: 10:00~10:40

2部: 11:50~11:30

場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階

無料

持ち物 室内履き・水分補給のお飲み物

定員 12組

対象 ママと未就園児



霧サポ手芸班

横浜市若葉台特別支援学校(横浜わかば学園)の児童・生徒さんが使用する教材や、1人ひとりの体に合わせたクッションカバー等の作成をしています。

日時 毎月第2.3月曜日 9:30~11:30

場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階

定員 12名(先着順)

参加費 無料

持ち物 室内履き・水分補給の飲み物

裁縫道具



ボランティア大募集!!

霧が丘地域ケアプラザでは、地域の皆さまの温かい力を必要としています。
利用者の方々が安心して過ごせる場づくりを、あなたの笑顔と優しさで支えて
みませんか?

☆未経験の方も大歓迎!

☆見学・体験OK!!

☆つながりを感じながら、楽しく活動できます。

ご興味のある方は、霧が丘地域ケアプラザまでお気軽にお問い合わせください。
あなたのご参加を、心よりお待ちしております!

自主事業の
受付・片付け

ケアプラザ敷地内
の花壇整備

デイサービスでの
お茶出し・お話相手

健康チェックの日
運営サポート

霧が丘デイサービスより

☆お問い合わせ☆045-920-2020

10月31日と言えば! そう、ハロウィンですね!
デイサービスではこの日イベントで「かぼちゃプリン」を作りました★
「お菓子を作て下さる方!」とお聞きすると、
「私も」「私も」と、多くの方が参加してくださいました。
「お菓子を作るのなんて久しぶりだわ~」とわいわい賑やかに
作られておりました。



「甘くておいしい!」「みんなで作ると一層おいしいねー!」

と皆様笑顔につつまれておりました。

12月、また来年と、お菓子作りはまだまだ企画しております!

気になった方はブログやインスタグラムも覗いてみてくださいね!!

霧が丘地域ケアプラザデイサービス

ホームページ



霧が丘地域ケアプラザデイサービス

Instagram



年末年始の休館のお知らせ 12月29日(月)～1月3日(土)

2025年は大変お世話になりました。2026年もよろしくお願ひいたします

LINE お友達募集中!



Instagram フォローお願いします



お友達登録すると、
講座情報が届きます!
講座のお申込みがとても
便利になります♪



霧が丘地域ケアプラザで
開催した講座の様子や
お知らせなどを写真で
ご覧いただけます♪

