

# 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	2	3	4	5	6
	13:00～ 絵画会 13:00～ まちともカフェ	11:00～ 緑区ヘルスメイト共催 「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～ うたごえ倶楽部	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	10	11	12	13
	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	16	17	18	19	20
	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	23	24	25	26	27
	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	ケアプラザ主催の事業		
	12/29(月)～1/3(土)まで年末年始の休館日					

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） 日曜日 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

Vol.106  
2025

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ま、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  
少しずつ入りましょう！
- ④食後すぐや飲酒後の入浴は  
控えましょう！



霧が丘地域包括支援センター便り



# 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  
**定員** 無料  
**持ち物** 室内履き・水分補給のお飲み物  
**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  
**参加費** 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



## 健康チェックの日

月に1度はご自身の健康状態を確認して健康維持増進、介護予防につなげましょう！

毎月第3水曜日 10:00～11:30

予約不要！

**場所** 霧が丘地域ケアプラザ 2階  
**対象** 成人  
**参加費** 無料  
**日時** 12月17日(水) 基本メニュー+体力測定  
1月21日(水) 基本メニュー+ベジチェック

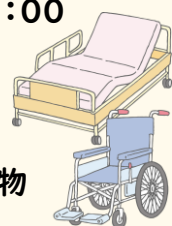


※基本メニュー(計測+血管年齢測定+足趾力チェック+健康・介護相談)

## 介護者のつどい

福祉用具って何だろう？  
実際に見て、触れて試してみましょう♪

**日時** 12月24日(水) 13:30～15:00  
**場所** 霧が丘地域ケアプラザ 2階  
**内容** 福祉用具について  
**参加費** 無料  
**持ち物** 室内履き・水分補給のお飲み物  
**定員** 20名(先着順)



## 医療相談

霧が丘地域ケアプラザでは、ケアプラザ協力医による医療相談を行っています。ご自身の心と身体の健康、ご家族の健康についてなど、相談をご希望される方はお気軽にお申し込みください！

**日時** 12月26日(金)・1月23日(金)  
13:30～14:00  
**場所** 霧が丘地域ケアプラザ 1階 相談室  
**定員** 先着2名(おひとり15分程度)  
**参加費** 無料

ケアプラザでの対面の相談に加え、Zoom・電話での遠隔相談もできます

## 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日といえば！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★  
「お菓子を作って下さる方！」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年もよろしくお願いいたします

LINE お友達募集中！

Instagram フォロ-をお願いします



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♪