

霧が丘地域ケアプラザ 6月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
ケアプラザ 主催の事業	13:00~ まちともカフェ 13:00~ 絵画会		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	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		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 ①13:30~②14:50~ うたごえ倶楽部	
21	22	23	24	25	26	27
9:30~ 霧が丘MSO研究部共催 「終活みちるべ」	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 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	9:45~ 健康体操 13:30~ 医療相談	10:00~ 体操ひろば 10:30~ 子育て支援拠点いっぽ共催 「公園であそぼう！」 (場所：萱場公園)
28	29	30	講座の様子をご紹介します			
						

霧が丘 ケアプラザ通信



Vol.109
2026

発行責任者：林 ゆかり 電話：045-920-0666 横浜市緑区霧が丘3-23

霧の里花壇整備を行いました♪

2026年5月9日(土)、霧が丘連合自治会の花壇整備に合わせて、霧が丘地域ケアプラザの施設利用団体みなさまにボランティアとしてご協力いただき、花壇の手入れを行いました。当日は晴天に恵まれ、気持ちのよい青空の下での作業となりました。みなさまのお力添えにより、1時間という限られた時間の中で、伸びてしまっていた雑草がすっきりと除草され、色鮮やかなマリーゴールドが花壇にきれいに並びました。1月に植えていただいたパンジーも元気に咲いており、その隣に新しいマリーゴールドが加わったことで、花壇はさらに明るく華やかな雰囲気になっています。ご参加いただいたボランティアのみなさま、本当にありがとうございました。地域を思う温かいお気持ち、花壇の美しさとなって表れています。お散歩の際には、ぜひ「霧の里」の花壇をご覧ください。季節の花々が、地域のみなさまをやさしく迎えてくれています。



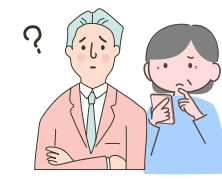
地域包括支援センター便り 相談専用ダイヤル ☎ 045-922-6633

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための身近な“相談窓口”です。

- ✓介護や認知症のこと
- ✓健康や生活の不安
- ✓権利を守る支援
- ✓地域の支え合いづくり 等

家族が認知症化も!?
成年後見制度について知りたい
介護が必要かも知れないけれど、まず何をしたらいいかわからない
こんなお悩み
ございませんか?
転びやすくなってきたので予防したい

小さな心配ごとでもお気軽にご相談ください。
相談は無料で秘密は守られます。



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。<<2026年5月18日現在>>

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♪

親子deヨガクラス

みどりおはなしフェスタ
Fumiko先生に絵本を読んでもらえます♪

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** 6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
- 参加費** 無料
- 定員** 16組(先着順)
- 持ち物** 室内履き・水分補給の飲み物



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** 6月17日(水)基本メニュー+体力測定
7月15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+美肌チェック+健康・介護相談)

もくもくプラス親子リトミック

親子で触れ合いながら、音楽を楽しみましょう♪

- 日時** 7月23日(木)
1部 10:00~10:40(ねんね期~ハイハイ期くらいの子)
2部 10:50~11:30(元気に歩いたり走れる子)
- 場所** 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 参加費** 無料
- 定員** 各回12組(先着順)
- 持ち物** 室内履き・水分補給の飲み物



つなげよう100人のボランティア / みんなで作ろう ロバ隊長

「霧が丘キャラバン・メイト」は霧が丘のまちの人たちに認知症サポーターを知ってもらい、認知症になっても安心して暮らし続けられるまちであるための活動を行っています。認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」を皆さんで作って、認知症サポーターの広報活動にて配布します。 **※祝日はお休み 予約不要!**

- 日時** 毎月第1・2・3月曜日 13:00~14:45
- 場所** 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 内容** ①キット作製②マスコット作り ※どちらかの参加でもOK

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



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** 6月26日(金)・7月24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。

まちともカフェ

「誰かとおしゃべりしたい」「ちょっと休憩」など、どなたでもOK!健康づくり・介護予防も兼ねていますので、お気軽にご参加ください♪ **※祝日はお休み**

- 日時** 毎月第1・2・3月曜日 13:00~15:00
- 場所** 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 対象** どなたでも
- 参加費** 無料(コーヒー・紅茶は有料)
コーヒー・紅茶を飲みながら楽しくおしゃべりしましょう♪



はつらつ体操

どなたでも気軽楽しめる内容の健康体操!定期的に身体を動かしながら心も身体もはつらつとすごしましょう

- 日時** 毎週水曜日(第3水曜日・祝日を除く)
9:30~10:20
- 場所** 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 定員** 15名(先着順)
- 参加費** 初回10回まで無料
- 講師** 佐藤美和 先生



~内容の詳細やその他の講座についてはホームページ・チラシ・公式ラインにてお知らせしています~

こうえんであそぼうLet's play in KAYABAPARK!!

外には自然がいっぱい!見て、さわって、感じて五感を使って楽しもう!いっしょやケアプラザのスタッフ、地域の人も一緒にですよ!初めての方、赤ちゃん連れ、プレパパママさんもぜひお気軽にご参加ください。

- 日時** 6月27日(土) 10:30~12:00
- 場所** 萱場公園 霧が丘3-7-9
- 対象** 0歳~未就学児の親子・プレパパママ
- 持ち物** 水分・タオル・汚れても良い服・帽子・着替え(必要に応じてご準備ください)
★雨が降ったら親子とも室内履き(上履き、スリッパ)
- 備考** 雨が降った場合は、霧が丘地域ケアプラザ(霧の里)の多目的ホール1で行います。
※霧の里に車、バイク、子どもの乗り物を使って来ることはできません。
雨天の場合、当日9:15頃にいっしょHP・Instagramでお知らせします。
- 問合せ** 緑区地域子育て支援拠点 いっしょ TEL:045-989-5850
- 共催** 緑区子育て支援拠点 いっしょ



どなたでも気軽に立ち寄れる地域のカフェ オレンジカフェ きりまる

地域の皆さんが、安心して過ごせるカフェです。物忘れが気になる方も、そうでない方もどなたでも参加いただけます。お茶を飲みながら、ゆったりとした時間を一緒に過ごしませんか。

- 日時** 毎月第4土曜日 13:00~15:00
- 場所** ミモザ横浜霧が丘・あかしあ
- 対象** どなたでも
- 費用** 100円(お茶代)
- 予約** 不要 出入り自由
- 共催** ミモザ横浜霧が丘



お手伝い体験募集

当日、会場づくりやお茶出し、参加者とのおしゃべりなど、一緒に過ごして下さる方を募集しています。ご興味のある方は、ケアプラザまでご連絡ください。



霧が丘デイサービスより

☆お問い合わせ☆045-920-2020

土に触れたい。。。野菜を育ててみたい。。。利用者様からご希望が聞かれ霧の里の入り口付近の花壇を利用させていただき、新たに【霧が丘農園部】を発足いたしました!今回は、トマト・ナス・ピーマンを植え、日々、雑草取りや水やりを頑張っています。今から収穫を楽しみに。。。♡その他、様々なイベントやプログラムが開催されています。いつでも見学できますので、お気軽にお問合せください。



霧が丘地域ケアプラザデイサービスホームページ・Instagramはこちらから→



LINE お友達募集中!



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♪