

霧が丘地域ケアプラザ 9 月 事業カレンダー

日		月		火		水		木		金		土	
ケアプラザ主催の事業 敬老月間 敬老月間特別講座				1		2		3		4		5	
				10:00～ 霧が丘いきいき健康塾 「健口講座」		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			
6		7		8		9		10		11		12	
		13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会		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		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 13:30～ 横浜子育てサポートシステム 出張入会説明会	
13		14		15		16		17		18		19	
		9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ 13:30～ ひまわり教室		10:00～ 霧が丘いきいき健康塾 「運動講座」		10:00～(受付) 健康チェックの日 13:30～ ゲームスポーツ ボウリング大会		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			
20		21		22		23		24		25		26	
9:30～ 霧が丘MSO研究部共催 「終活みちるべ」		9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ 絵画会		13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン		10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操		①10:00～②10:50～ もくもくプラス 親子リトミック 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会		9:45～ 健康体操 10:00～ よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会 13:30～ 医療相談		10:00～ 体操ひろば 10:00～ もくもくひろば Saturday☆	
27		28		29		30		講座の様子をご紹介します					
		休館日		10:00～ 霧が丘いきいき健康塾 「栄養講座」		9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 13:30～ 介護者のつとめ		  					
						まちともカフェ うたごえ倶楽部 健康チェックの日							

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。《2026 年 8 月 21 日現在》

活動団体のご紹介

お問い合わせはケアプラザまで♪



団体名	活動内容	活動日	参加費
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	第1.3月曜日	年額：1,200円
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	第3月曜日 ※祝日の場合は前週	無料
友愛サロン	仲間づくりをしながら介護予防をしています	第2火曜日	開催内容による
霧が丘談和会	健康体操やめりえ、懐かしい歌などを歌う憩いの場です	第4火曜日	1回：100円
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	毎週木曜日	年額：1,200円
霧が丘会食会	霧が丘地域にお住いの75歳以上の方を対象とした会食会です	第3木曜日	1回：300円
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	第2.4土曜日	1回：200円
霧が丘MSO研究部	暮らしを前向きに描くため、自分らしい生き方を記すオリジナルエンディングノートを作成し講座を開催しています	不定期開催	1回：100円

霧が丘ケアプラザからのお知らせ

9月21日（月祝）の敬老の日になみ、9月は『敬老月間』としていつまでも元気に楽しく過ごすための講座をそろえました！ぜひご参加ください😊



健口講座

日時：9月1日（火）
10：00～11：30
講師：ひろせ めぐみ 先生
お口の健康を保つため、歌って楽しく
噛む力・飲み込む力を維持しましょう！

運動講座

日時：9月15日（火）
10：00～11：30
講師：ビーアウェイク
久野 秀隆 先生
体操や身体の動かし方を学び
フレイル予防していきましょう！

栄養講座

日時：9月29日（火）
10：00～11：30
講師：雪印ビーンスターク株式会社
栄養士
食事のポイントを学び
健康な身体づくりをしましょう！



ゲームスポーツ ボウリング大会

日時：9月16日（水）
13：30～15：30
ゲームスポーツのボウリングを
みんなで楽しく体験してみませんか？

よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

日時：9月25日（金）
10：00～11：30
ボランティア活動を通して健康づくり
生きがいづくりをはじめませんか？



介護者のつどい

日時：9月30日（水）
13：30～15：00
介護をしている方、介護に関心のある方
どなたでもお気軽にご参加ください。
日頃の悩みや気持ちを気軽にお話してください。



お申し込み期間は、各講座のチラシに記載されています。期間をご確認のうえ、電話・窓口・公式LINEのいずれかからご予約ください。

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♪

Instagram フォロ-お願いします



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♪