



霧が丘地域ケアプラザ

事業カレンダー

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

日	月	火	水	木	金	土
			1 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	2 13:00～ 囲碁愛好会	3	4
5 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会	6	7 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	8 10:00～ ムーブメントクラス ※応募者多數の場合 2部制 13:00～ 囲碁愛好会 13:00～ スケッチ水彩画	9 10:00～ ムーブメントクラス ※応募者多數の場合 2部制 13:00～ 囲碁愛好会 14:00～ 霧が丘ほっと・る～む	10 9:45～ 健康体操 10:00～ 赤ちゃん教室	11 9:00～ 霧の里花壇整備
12 9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ	13 13:00～ まちとも囲碁将棋サロン	14 10:00～(受付) 健康チェックの日	15 12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	16 9:45～ 健康体操 13:00～ 世界遺産を学ぼう	17	18
19 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	20	21 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	22 10:00～ もくもくプラス 親子リトミック ※応募者多數の場合 2部制 13:00～ 囲碁愛好会 13:00～ ぬりえアート	23 9:45～ 健康体操 10:00～ Eノート書き方講座	24	25 10:00～ 体操ひろば
26	27 休館日	28 13:00～ まちとも囲碁将棋サロン	29 9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会	30 13:00～ 囲碁愛好会	31	

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。<2024年4月27日現在>

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：酒井 孝子 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611

住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23 開館時間：平日・土曜日9時～21時 日祭日9時～17時

休館日：毎月第4月曜日（祝日の場合は翌火曜日）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。

活動団体のご紹介

お問い合わせのうえご参加ください♪

参加費：1回 300円

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。

お問合せ：成瀬 ☎921-8010

参加費：無料

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。

お問合せ：成瀬 ☎090-1403-6560

参加費：年額 1,200円

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。

お問合せ：梅津 ☎921-9103

参加費：1回 200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。

お問合せ：渡辺 ☎921-1752

参加費：年額 1,200円

霧が丘団碁愛好会

高齢者の脳活性化はもちろん地域の方との交流も広げられます。

お問合せ：泉水 ☎921-4405

霧が丘ケアプラザからのお知らせ

健康チェック専用ノートに測定結果を記録します／

「霧が丘健康チェックの日」

今月は新規の『健口チェック』を開催！



健康チェックに参加されることでご自身の健康状態を数値的に把握でき、日々の健康づくりご利用できます。少しでも値が改善していくことは健康維持・増進、介護予防にもつながることでしょう。

横浜市霧が丘地域ケアプラザ協力医
吉田健康ケアクリニック 吉田保男 院長

基本メニュー（毎月実施）

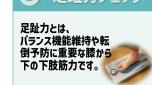
① 計測



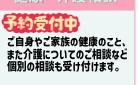
② 血管年齢測定



③ 足趾力チェック



健診・介護相談



特別メニュー

ヘビチェック

手のひらセンサーに數十秒あてただけで血管の弾力性から血管年齢がわかります！

把握しづらい自分の野菜摂取量を測定できます！

NEW 健口チェック

「バ・タ・カ」を各10秒間発音することで口の機能を評価します！

体力測定

■握力（筋力） ■瞬間片足立ち（バランス力）

■最大歩行時間（歩行機能） ■5段立ち上がり（下肢筋力）

■Timed Up & Go（複合的動作能力）

日 時：5月 15日（水）10:00～11:30

対 象：成人

参加費：無料

定 員：40名（先着順）

申込み：不要（直接おこしください）

ぜひともお待ちしております

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 フォローお願いします



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♪

～講座のお申し込みは、電話・窓口・公式ラインにてご予約をお願いします～