



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	2	3	4
ケアプラザ主催の事業			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		
5	6	7	8	9	10	11
	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	10:00～ ムーブメントクラス ※応募者多数の場合 2 部制 13:00～ 囲碁愛好会 13:00～ スケッチ水彩画	9:45～ 健康体操 10:00～ 赤ちゃん教室 14:00～ 霧が丘はつとる～む	9:00～ 霧の里花壇整備
12	13	14	15	16	17	18
	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ	13:00～ まちとも囲碁将棋サロン	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 13:00～ 世界遺産を学ぼう	
19	20	21	22	23	24	25
	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		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～ もくもくプラス 親子リトミック ※応募者多数の場合 2 部制 13:00～ 囲碁愛好会 13:00～ ぬりえアート	9:45～ 健康体操 10:00～ E ノート書き方講座	10:00～ 体操ひろば
26	27	28	29	30	31	
	休館日	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	13:00～ 囲碁愛好会		

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 日曜日 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。

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、日々の健康づくりにご利用できます。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



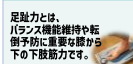
身長・体重・血圧・体組成

② 血管年齢測定



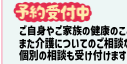
指先を測定部に挿入して血管の弾力性から血管年齢がわかります。

③ 足趾力チェック



足趾力とは、バランス機能維持や転倒予防に重要な要素から下の足趾力です。

健康・介護相談



予約受付中
ご自身や家族の健康のこと、また介護についての相談など個別の相談も受け付けます。

特別メニュー

ヘジチェック

手のひらをセンサーに数十秒あててみて！
把握しづらい自分の野菜摂取量を測定できます！

4月 7月 10月 R7/1月

NEW 健口チェック

「J・タ・カ」を各10秒間発音することで各口の機能を評価します！

5月 8月 11月 R7/2月

体力測定

握力(筋力) 腰屈伸(筋力) 歩行速度(歩行機能) 最大歩行時間(歩行機能) 立ち上がり(下肢筋力) Timed Up & Go(複合的動作能力)

6月 9月 12月 R7/3月

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

0歳～3歳くらいまでのお子さんとその養育者の交流の場

ムーブメントクラス

まなびの森保育園の先生をお迎えしてムーブメント活動を体験します。親子遊びを通して、『できる喜び』と『やりたい!』という気持ちをひきたし、お子さまの自立心を育てましょう♪

日時：5月9日（木）

10：00～11：30

定員：12組 応募者多数の場合

参加費：無料 2部制にて開催



もくもくプラス&親子リトミック

6月館内パネル&ご自宅用カレンダーを製作・親子で触れ合いながら音楽遊びを楽しみましょう♪

日時：5月23日（木）

10：00～11：30

対象：10組 応募者多数の場合

参加費：無料 2部制にて開催



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 フォローをお願いします



KIRICAOKACP

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～