

霧が丘地域ケアプラザ 10 月事業カレンダー

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	13:00～ 囲碁愛好会	10:00～ 赤ちゃん教室	
			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			
5	6	7	8	9	10	11
	13:00～ まちともカフェ		9:30～ はつらつ体操	10:00～ 親子deヨガクラス	9:45～ 健康体操	10:00～ 体操ひろば
	13:00～ 絵画会		10:30～ 元気アップ体操OB会	13:00～ スケッチ水彩画	14:00～ 霧が丘ほっと・る～む	
			10:30～ 健康体操	13:00～ 囲碁愛好会		
12	13	14	15	16	17	18
	9:30～ 霧サポ手芸班	10:00～ 友愛サロン	10:00～(受付) 健康チェックの日	12:00～ 会食会	9:45～ 健康体操	
	13:00～ まちともカフェ	13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン		13:00～ 囲碁愛好会	13:30～ 世界遺産を学ぼう	
19	20	21	22	23	24	25
	9:30～ 霧サポ手芸班		9:30～ はつらつ体操	10:00～ もくもくひろば	9:45～ 健康体操	10:00～ 体操ひろば
	13:00～ まちともカフェ		10:30～ 元気アップ体操OB会	13:00～ ぬりえアート	13:30～ 医療相談	
	13:00～ 絵画会		10:30～ 健康体操	13:00～ 囲碁愛好会		
26	27	28	29	30	31	
	休館日	10:00～ 談和会	9:30～ はつらつ体操	13:00～ 囲碁愛好会		
		13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	10:30～ 元気アップ体操OB会			

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9月15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 げられます	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

霧が丘ケアプラザからのお知らせ

お子さんと触れ合いながら、初心者でも簡単に体験できる親子ヨガです◎

親子 de ヨガクラス

10 月 9 日 (木) 10:00~11:30

対 象：ママと未就園児 16 組

(応募者多数の場合 2 部制にて開催)

参加費：無料

講 師：ヨガインストラクター Fumiko 氏



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

もくもくひろば

11 月 12 月のパネル工作&お茶会♪

10 月 23 日 (木) 10:00~12:00

対 象：16 組 (先着順)

参加費：無料



フレイル予防・認知症予防に効果があります！

はつらつ体操

どなたでも気軽に楽しめる体操です。
定期的な運動で、心も身体もはつらつと過ごしませんか？

日 時：毎週水曜日 ※第 3 水曜日を除く
9:30~10:20

場 所：霧が丘地域ケアプラザ 2 階
多目的ホール 2

講 師：佐藤 美和 先生

対 象：65 歳以上

定 員：15 名(先着順)

参加費：10 回目まで無料(スタンプ制)
以降は 300 円/回

持ち物：動きやすい室内履き・フェイスタオル
水分補給の飲み物



～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～

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



KIRIGAOKACP

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♪