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 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会	3	4 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	5 13:00～ 囲碁愛好会	6 10:00～ 赤ちゃん教室 13:30～ 世界遺産を学ぼう	7
8	9 9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ	10 10:00～ 友愛サロン 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	11 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	12 10:00～ 親子 de ヨガクラス ※応募者多数の場合２部制 13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	13 9:45～ 健康体操	14 10:00～ 体操ひろば
15	16 9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会	17	18 10:00～(受付) 健康チェックの日	19 12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	20 9:45～ 健康体操	21 10:00～ 認知症サポーター養成講座
22	23 休館日	24 10:00～ 談和会 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	25 9:30～ はつらつ体操 10:00～ よこはまシニアボランティアポイント登録研修会 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	26 10:00～ もくもくひろば ※応募多数の場合２部制 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	27 9:45～ 健康体操 10:00～ はじめての終活講座（第１回Ｅノート） 13:30～ わが町、横浜の歴史を学ぼう！	28 10:00～ 体操ひろば
29	30					

ケアプラザ主催の事業

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：齋藤 弥生　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）　日祭日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 5 月 16 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 火曜日 ※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	健康体操やぬりえ、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

＼あなたもサポーターになりませんか？／

「認知症サポーター養成講座」

認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を地域で温かく見守り支援する応援者です。
認知症の理解、支援の仕方、接し方を学び、ご本人やご家族を支える担い手となっていただければと思います。

日　時：6 月 21 日（土）10：00～11：30
場　所：多目的ホール 1　　参加費：無料
定　員：20 名（先着順）

受講修了者には認知症サポーターであることを示す認知症サポーターカードを差し上げます

＼ 第 3 回　横浜の怪物・高島嘉右衛門など ／

「わが町、横浜の歴史を学ぼう！」

私たちが暮らす横浜の歴史や文化を学ぶ講座です！

日　時：6 月 27 日（金）
　　13：30～15：00
場　所：多目的ホール 1
参加費：無料
対　象：30 名
　　※Zoom での参加可能

講師：加藤 明彦 氏
金融機関勤務後、地域活動に興味があることから、地域で歴史金融講座の講師をつとめる

「介護者のつどい」

日頃、介護をされている方が気軽にお話ができる「介護者のつどい」を開催します。介護への悩みや聞きたいことなどをざっくばらんに皆さんとお話しませんか。

日　時：6 月 25 日（水）13：30～15：00
場　所：多目的ホール 1　　参加費：無料
対　象：介護をしている方・介護を経験した方
　　介護に関心のある方
定　員：20 名(先着順)

～人生の最後まで自分らしく過ごしたいと思いませんか？～

「初めての終活講座（第 1 回 E ノート）」

エンディングノートは自分らしい最期を見据え、考えや希望をご家族や親しい方などに残すためのものです！ MSO 研究部と霧が丘地域ケアプラザで作成したオリジナルエンディングノートを当日お渡しいたします！

日　時：6 月 27 日（金）10：00～11：30
場　所：多目的ホール 1　参加費：無料
定　員：30 名（先着順）
講　師：MSO 研究部　岩佐　芳一氏（霧が丘6 丁目在住）

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

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♪

～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～