

霧が丘地域ケアプラザ 8 月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
夏休みこどもプログラム ケアプラザ主催の事業						
3	4	5	6	7	8	9
	10:00～ キッズアート教室 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会	10:00～ カイコの話と まゆ玉工作	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 健康体操 ①13:30～②14:50～ うたごえ倶楽部	10:00～ 色画用紙を使って 夏の絵手紙を描こう！ 13:00～ 囲碁愛好会 13:30～ こども囲碁将棋教室	9:45～ 健康体操	
10	11	12	13	14	15	16
	9:30～ 霧サボ手芸班 13:00～ まちともカフェ	13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 健康体操	13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会 13:30～ こども囲碁将棋教室	9:45～ 健康体操	
17	18	19	20	21	22	23
	9:30～ 霧サボ手芸班 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会		10:00～(受付) 健康チェックの日	13:00～ 囲碁愛好会 13:30～ こども囲碁将棋教室	9:45～ 健康体操 10:00～ はじめての終活講座 (第3回ノート) 13:30～ 医療相談	
24	25	26	27	28	29	30
	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～ 健康体操	10:00～ 親子deヨガクラス ※応募者多数の場合2部制 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会		
31						

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 7 月 14 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

～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3回」(私)ノート

みなさんはバケットリストをご存じですか？
バケットリストとは「一生のうちにやってみたいことをまとめたリスト」の事です。バケットリストを作成すると自分の希望や願望、
なりたい将来像などに向き合うことができます。
バケットリストを作成し、残りの人生をポジティブで充実した日々
にしましょう！

日 時：8 月 22 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 男澤 和明 氏 (霧が丘在住)



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

「親子 de ヨガクラス」

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😊

日 時：8 月 28 日 (木)
10:00～11:30

場 所：多目的ホール 1

参加費：無料

対 象：応募者多数の場合 2 部制にて開催



～ケアプラザ協力医による医療相談を行っています～

「医療相談」

ご自身の心と身体の健康、ご家族の健康についてなど、相談をご
希望される方はお気軽にお申し込みください。

日 時：8 月 22 日 (金) 9 月 26 日 (金) 13:30～14:00
対 象：どなたでも 費 用：無料
申込み：各相談日の 2 日前までに電話・窓口・公式ラインにて
※先着 2 名まで (おひとり 15 分程度)、診療 (処方を含む) はできません

2025 フォトコンテスト 川柳 2025

投票をお願いします！

ご参加いただいたみなさん、
ご応募ありがとうございました！

7 月 29 日 (火) より 1 ヶ月間作品を館内に掲示しますので、
ぜひご覧ください。また皆様の投票により優秀賞を決定します！
優秀賞の発表は 1 か月後、館内掲示板にて行います。

どの作品が受賞するのかお楽しみに♪

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-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～