

霧が丘地域ケアプラザ 9 月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10:00～ よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会	10:00～ 霧が丘いきいき健康塾 「健口講座」	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	10:00～ 赤ちゃん教室	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ 13:30～ ひまわり教室	10:00～ 友愛サロン 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 10:30～ 健康体操	①10:00～②10:45～ 親子で Let's Enjoy English 13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 14:00～ 霧が丘ほっと・る・む	10:00～ 体操ひろば
14	15	16	17	18	19	20
	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会	10:00～ 霧が丘いきいき健康塾 「栄養講座」	10:00～(受付) 健康チェックの日	10:15～ 子育てサポートシステム 出張入会説明会 12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 13:30～ 世界遺産を学ぼう	
21	22	23	24	25	26	27
	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 10:30～ 健康体操 13:30～ 介護者のつどい	①10:00～②10:50 もくもくプラス 親子リトミック 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 10:00～ はじめての終活講座 (第4回Lノート) 13:30～ 医療相談	10:00～ 体操ひろば
28	29	30	ケアプラザ主催の事業 敬老月間 敬老月間 特別講座			
		10:00～ 霧が丘いきいき健康塾 「運動講座」				

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8月22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

9 月 15 日（月祝）の敬老の日にちなんで 9 月は『敬老月間』として高齢者に特化した講座をそろえました！
いつまでも住み慣れた地域で暮らし続け、介護のいらない状態を保ち、健康寿命を延ばすために、ぜひご参加ください！



健口講座

日時：9 月 2 日（火）
10：00～11：30

講師：ひろせ めぐみ 先生
口腔機能の衰えは、全身の機能の
衰えに繋がる可能性があります。

楽しく歌ってお口の健康維持に繋げましょう！

栄養講座

日時：9 月 16 日（火）
10：00～11：30

講師：薬樹薬局 金澤 真梨 先生
いつまでも元気で長生きするために
必要な栄養について学びましょう！



運動講座

日時：9 月 30 日（火）
10：00～11：30

講師：藤間 もゆか 先生
日本舞踊の動作をもとにつくられた
健康体操で、動き続けていくための
からだづくりに挑戦しましょう！



よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

日時：9 月 1 日（月）

10：00～11：30

ボランティア活動を通して健康づくり
生きがいづくりをはじめませんか？



介護者のつとめ『ユマニチュード®』

日時：9 月 24 日（水）

13：30～15：00

フランスで生まれた優しさが伝わる
認知症のケア技法を学びます。



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-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～