

# 霧が丘地域ケアプラザ 1月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
		ケアプラザ主催の事業			12/29(月)～1/3(土)まで年末年始の休館日	
4	5	6	7	8	9	10
	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 ①13:30～②14:50～ うたごえ俱楽部	①10:00～②10:50～ 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
11	12	13	14	15	16	17
	9:30～ 霧サポ手芸班	10:00～ 友愛サロン	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	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	
18	19	20	21	22	23	24
	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		10:00～(受付) 健康チェックの日	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 13:30～ 医療相談	10:00～ 体操ひろば
25	26	27	28	29	30	31
	休館日		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	13:00～ 囲碁愛好会		

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12月18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

### 英語の音楽や絵本に触れながら親子で楽しく学びましょう☆ 親子で Let's Enjoy English

1月8日(木)

- ①10:00~10:40 0歳~1歳3ヶ月
- ②10:50~11:30 1歳4ヶ月~未就学児
- 場所: 多目的ホール1 参加費: 無料
- 対象: 12組※月齢に分かれて2部制にて開催



### 親子で触れ合いながら音楽を楽しみましょう♪ もくもくプラス親子リトミック

1月22日(木)

- ①10:00~10:40 ねんね期~ハイハイ期くらいの子
- ②10:50~11:30 元気に歩いたり走る子
- 場所: 多目的ホール1 参加費: 無料
- 対象: 12組※2部制にて開催



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 フォローお願いします



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♪

KIRIGAOKACP