

霧が丘地域ケアプラザ 2月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	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	13:00～ 団碁愛好会	10:00～ 赤ちゃん教室 14:00～ 霧が丘ほっと・る～む	10:00～ 霧が丘ボランティア相談室共催 「傾聴講座」
8	9	10	11	12	13	14
	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ	10:00～ 友愛サロン 13:00～ まちとも 団碁将棋サロン	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	10:00～ 親子deヨガクラス 13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 団碁愛好会	9:45～ 健康体操	10:00～ 体操ひろば
15	16	17	18	19	20	21
10:00～ 新1・2年生の パパママあつまれ♪	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	13:00～ 団碁愛好会	9:45～ 健康体操 13:30～ 世界遺産を学ぼう	
22	23	24	25	26	27	28
		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 13:30～ 利用者懇談会 15:00～ 霧サポ交流会	10:00～ もくもくひろば 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 団碁愛好会	9:45～ 健康体操 13:30～ 医療相談	10:00～ 体操ひろば
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：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。《2026年1月21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

新1.2年生の パパママあつまれ♪

小学校入学準備シーズンですね！
小学校ってどんな感じかな？なにを揃えたら安心なんだろう？
1年生を経験した新2年生のパパ・ママを交えて話しましょう♪

2月15日(日) 10:00~12:00

場所: 霧が丘地域ケアプラザ 2階

多目的ホール1・ボランティアルーム

対象: 先着順 20組

(新1年生15組、新2年生5組)

参加費: 無料

持ち物: 室内履き(お子さまも)

水分補給の飲み物

ぬりえやDVD鑑賞をしながら遊べますので
ぜひお子さまも一緒に越してください♪



～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