

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～ うたごえ倶楽部	13:00～ 囲碁愛好会	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 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	10:00～ 親子 de ヨガクラス 13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	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 ババママあつまれ♪	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～ 囲碁愛好会	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～ 囲碁愛好会	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がられます	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お越しください♪

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！
講座のお申し込みがとても
便利になります♪

Instagram フォロ-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♪