

# 霧が丘地域ケアプラザ 12月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 13:00～ 絵画会 13:00～ まちともカフェ	2 11:00～ 緑区ヘルスマイト共催 「1日3食バランスの 良い食事を一緒に食べ ましょうランチ交流会」	3 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	4 13:00～ 囲碁愛好会	5 10:00～ 赤ちゃん教室 14:00～ 霧が丘ほっと・る～む	
7 9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ	8 10:00～ 友愛サロン 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	9 10:00～ はつらつ体操 13:00～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操	10 9:30～ はつらつ体操 13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	11 10:00～ 親子deヨガクラス 13:00～ 13:30～ 健康体操	12 9:45～ 10:00～ 体操ひろば	13
14 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	15 16 17 10:00～(受付) 健康チェックの日	18 12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	19 9:45～ 13:30～ 健康体操 世界遺産を学ぼう		20	
21 休館日	22 10:00～ 談和会 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	23 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	24 10:00～ もくもくひろば ホームカミングデー 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	25 9:45～ 10:00～ 書道大会 13:30～ 医療相談	26 27	
28 12/29(月)～1/3(土)まで年末年始の休館日	29	30	31		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。《2025年11月19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

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☺

### 親子 de ヨガクラス

12月11日(木) 10:00~11:30

対象:ママと未就園児 16組

(応募者多数の場合2部制にて開催)

参加費:無料

講師:ヨガインストラクター Fumiko 氏



「クリスマス&イヤーエンドパーティ」を楽しみましょう♪

### もくもくひろばホームカミングデー

12月25日(木) 10:00~12:00

場所:多目的ホール1

参加費:1家族500円

対象:16組(先着順)

内容:型抜きクッキー作りやお茶会♪  
クリスマスフォトブースもあります!



～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～

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