

# 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	2	3	4	5	6
	13:00～ 絵画会 13:00～ まちともカフェ	11:00～ 緑区ヘルスメイト共催 「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」	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	
7	8	9	10	11	12	13
	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
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 13:30～ ひまわり教室		10:00～(受付) 健康チェックの日	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	10:00～ 談和会 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	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	9:45～ 健康体操 10:00～ 書道大会 13:30～ 医療相談	
28	29	30	31	<div>ケアプラザ主催の事業</div>		
	12/29(月)～1/3(土)まで年末年始の休館日					

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

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-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!



### 福祉用具体験・講習会 介護者のつどい

福祉用具ってなんだろう?

実際に見て、触れて試してみましょう!

日 時：12 月 24 日 (水)  
13:30~15:00

場 所：霧が丘地域ケアプラザ 2 階  
多目的ホール 1

協 力：イーライフ株式会社

対 象：介護をしている方、介護をしていた方  
介護に興味のある方

定 員：20 名(先着順)

参加費：無料

持ち物：室内履き、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 フォローをお願いします



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♪

KIRIGAOKAPC