霧が丘地域ケアプラザ５月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
ケアプラザ主催の事業				1 13:00～ 囲碁愛好会	2	3
4	5 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会	6	7 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	8 10:00～ 親子で Let's Enjoy English ※応募者多数の場合２部制 13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	9 9:45～ 健康体操 14:00～ 霧が丘ほっと・る～む	10 9:00～ 霧の里花壇整備
11	12 9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ	13 10:00～ 友愛サロン 13:00～ まちとも囲碁将棋サロン	14 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	15 12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	16 9:45～ 健康体操	17
18	19 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	20	21 10:00～(受付) 健康チェックの日	22 10:00～ もくもくプラス 親子リトミック ※応募多数の場合２部制 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	23 9:45～ 健康体操 13:30～ わが町、横浜の 歴史を学ぼう！	24 10:00～ 体操ひろば
25	26 休館日	27 10:00～ 談和会 13:00～ まちとも囲碁将棋サロン	28 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	29 13:00～ 囲碁愛好会	30 13:30～ 人生笑顔で自分らしく 生きるための終活講座	31

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：齋藤 弥生　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４月 15 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 火曜日 ※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

＼人生笑顔で元気に過ごしましょう／

「自分らしく生きるための終活講座」

自分自身の人生を悔いなく、自分らしく「生きる」ために落語を聞きながら楽しく学んでみませんか。

日　時：5 月 30 日（金）
　　13：30～15：00
参加費：無料
定　員：40 名（先着順）
講　師：生島清身（いくしま　きよみ）氏
　　行政書士・社会人落語家
　　高座名：天神亭きよ美（てんじんてい　きよみ）

「はつらつ体操」

どなたでも気軽に楽しめる内容の健康体操！
定期的に体を動かしながら心も体もはつらつと過ごしましょう！

日　時：毎週水曜日　※第 3 水曜日を除く
　　9：30～10：20
参加費：10 回まで無料※10 回目以降は OB 会への卒業等、運動習慣を継続できるように相談させていただきます
対　象：おおよそ 65 歳以上　定　員：15 名(先着順)

＼第 2 回黒船来航ペリーの横浜上陸／

「わが町、横浜の歴史を学ぼう！」

私たちが暮らす横浜の歴史や文化を学ぶ講座です！

日　時：5 月 23 日（金）
　　13：30～15：00
場　所：多目的ホール 1
参加費：無料
対　象：30 名
　　※Zoom での参加可能

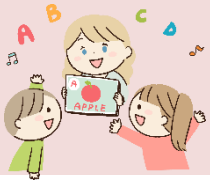
講師：加藤 明彦 氏
金融機関勤務後、地域活動に興味があることから、地域で歴史金融講座の講師をつとめる

0 歳～3 歳くらいまでのお子さんとその養育者の交流の場

「親子で Let's Enjoy English」

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☆
みどりおはなしフェスタも同時開催！ 絵本に触れましょう♪

日　時：5 月 8 日（木）
　　10：00～11：30
場　所：多目的ホール 1
参加費：無料
対　象：12 組※応募者多数の場合2 部制にて開催



LINE　お友達募集中！

Instagram　フォローお願いします

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♪

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♪

～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～