

コミュニティサロン アペリティーブオ

メニュー 6・7月予定



毎週水曜日 13:00～16:00

参加費 800 円

ワンドリンク付き

珈琲・台湾茶・お抹茶・・・

なにが出るかおたのしみ♪

※コロナ禍により、**時間短縮で実施します。**

変更が生じる場合もあるため、事前に確認申込をお願いします。

※ご参加の際は体調確認や水分補給用の飲み物持参にご協力ください。

日時	内 容	ゲストコーチ
6/2	健康体操で免疫力アップ↑↑ ～ ゆったりマイペースにキモチもスッキリ ～	横浜市中区地域指導員 酒井イムチャルン 順子さん
6/9	自力でカラダをととのえる♡ ～ できるところから、すこしずつ ～	株式会社太陽住建 元パーソナルトレーナー 中村宣明さん
6/16	ゆっくり呼吸&ダラッとストレッチ ～ 気になる痛みや辛さを解消します ～	株式会社はまりハ 理学療法士 臼居優さん
6/23	手づくり紙芝居でほっこりリラックス♪ ～ 想像し、共有し、ココロが潤います ～	紙芝居文化推進協議会 わたしも・あなたも みんな愉しむ先生
7/7	初夏を感じながらカラダを動かそう🌻 ～ ゆったりマイペースでキモチもスッキリ ～	横浜市中区地域指導員 酒井イムチャルン 順子さん
7/14	世界で一つだけの壁画にチャレンジ🎨 ～ 想いのままに描いて右脳を活性化 ～	横浜開港アンデパンダン 展実行委員会 委員長 画家 宮崎和之さん
7/21	ゆっくり呼吸&ダラッとストレッチ ～ 気になる痛みや辛さを解消します ～	株式会社はまりハ 理学療法士 臼居優さん
7/28	座ったままのヨガでニコニコ😊 ～ 笑いヨガでココロもカラダも解します ～	多彩なヨガ指導 紙谷由起子さん

※メインメニューの他、交流タイムもお楽しみに♪

みなさんからのアイデアやご意見をきかせてください、一緒につくっていきませんか？

※最後にほっとひと息、あたたかい飲み物をいただきながらワイワイ語り合います。

水曜以外のサロン 13:00~16:00



参加費 400 円

ワンドリンク付き

珈琲・台湾茶・お抹茶・・・

なにが出るかおたのしみ♪

マスクからはみ出る笑顔と笑い声

曜日	マイペースでお過ごしいただけます！ こんなメニューも用意しています↓	
火	絵や書を描く🎨	～ 書家アネーゴが自由な発想を掻きたてます～
木	創作にチャレンジ♪	～ ハンドメイドで初夏を感じ脳の活性化をします～
金	旅を語り合う✂️	～ 車椅子の旅&思い出を聴かせてもらいます～
土	ごちゃまぜを愉しむ😊	～ 豊かな雑学教養(今日の用事) を高めます～

★トピックス★ 7月31日(土) 壁画にチャレンジ！

横浜開港アンデパンダン展実行委員会から画家の宮崎さんをお招きします🎨
みんなで芸術を爆発させ、アペリティーヴォを塗りかえましょう♪

～興味や関心のある方は是非ご連絡をお待ちしています～



- ・ JR 関内駅前
- ・ 市営地下鉄出口より徒歩 1 分

関内駅前商業施設で食事や買い物をしながら気軽にお立ち寄りください♪

会場までの移動に不安のある方は個別にご相談ください

【お問い合わせ・お申し込み】

※ 横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業

認定 NPO 法人 横浜移動サービス協議会 アペリティーヴォ担当

横浜市中区真砂町 3-33 セルテ 11F よこはま市民共同オフィス内

電話:045-212-2863

FAX: 045-212-2864

✉ info@yokohama-ido.jp