

コミュニティサロン アペリティーヴォ



メニュー10・11月予定

毎週水曜日 13:30～16:00

参加費 800円

ワンドリンクお菓子付き

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
10/6 (水)	芸術の秋！世界で一つだけのモノづくり ～ 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
10/13 (水)	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
10/20 (水)	転倒予防&筋力アップ体操 ～ 足腰を鍛えて元気もアップ ～	株式会社はまりハ デイビス統括責任者 渡辺大三郎さん
10/27 (水)	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
11/10 (水)	健康体操で免疫力アップ↑ ～ 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
11/17 (水)	転倒予防&筋力アップ体操 ～ 足腰を鍛えて元気もアップ ～	株式会社はまりハ デイビス統括責任者 渡辺大三郎さん
11/24 (水)	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。

水曜以外は何時に来てても O.K
(13:30 から 16:00 までの間)



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

仲間との語り合いや趣味のひとつを過ごす居場所

何もせずくつろぐだけでも O.K!

火曜：絵や書を描く🎨

～ 自由な発想を掻きたてます ～

木曜：創作チャレンジ!

～ ハンドメイドで右脳を活性化します ～

金曜：旅を語り合う✈️

～ 旅の思い出を聴かせてもらいます～

土曜：ごちゃまぜを愉しむ😊

～ 豊かな雑学教養を高めます～

ご希望により、上記のメニューに参加することもできます♪

★土曜の学び&しゃべり場イベントもお楽しみに♥

暮らしに役立つ情報や自分の得意を語り合う場をご案内します。詳細はお問合せください♪

～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