

いくつになっても自分らしく生きる！であいとくつろぎの居場所

コミュニティサロン アペリティーヴォ メニュー 8・9月予定



毎週水曜日 13:00～16:00

参加費 800 円

ワンドリンク・お菓子付き

ゲスト謝礼・材料費・保険代含む

※コロナ禍で感染防止対策を徹底してお待ちしています。
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をご持参ください。

日時	内 容	ゲスト・スタッフ
8/3 (水)	共同オフィスの壁画にチャレンジ🎨 ～ 想いのままに描いて右脳を活性化 ～	瀬谷区美術協会 会長 画家 宮崎和之さん
8/10 (水)	絵手紙で残暑見舞い申し上げます ～ ご無沙汰している方へ想いを伝えます ～	アペリティーヴォ アネーゴ&クッシー
8/17 (水)	手づくりエコバッグで気分上昇☺ ～ 壁紙再利用でSDGsに取り組みます ～	アペリティーヴォ あっちゃん&ふくちゃん
8/24 (水)	人生いろいろ連想ゲームでワクワク♪ ～ 夢を語りながらコマを進めてココロが潤います ～	アペリティーヴォ 直ちゃん&ハッターリ〜サ
9/7 (水)	世界で一つだけのモノづくり ～ たのしみながら右脳を活性化 ～	瀬谷区美術協会 会長 画家 宮崎和之さん
9/14 (水)	健康体操で残暑を吹き飛ばそう！ ～ 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
9/21 (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 イービス統括責任者 渡辺大三郎さん
9/28 (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♪

注：第5水曜8/31はお休みです

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。

仲間と語り合いや趣味のひとときを過ごす居場所にも

水曜以外は何時に来ても O.K
(13:00 から 16:00 までの間)



何もせず珈琲を飲みながらくつろぐだけでも O.K !

3年目の感謝をこめてイベントも企画第3弾♪

転ばぬ先の杖～ 車いす体験と介助方法を学ぼう～

これをきっかけに地域やイベントへの出張研修も承ります！

参加費 400 円

ワンドリンク・お菓子付き

行事用保険代も含まます

日時	内容	スタッフ
9/6(火)	13:30～14:00 車いす介助方法のポイントを学ぶ 14:00～14:30 車いすで利用者目線の疑似体験 14:30～15:00 みんなで「移動」を語り合う	認定NPO法人横浜移動サービス協議会 事務局次長 江口幹郎 東戸塚地域ケアプラザ
9/30(金)	※色々な移動支援サービスのご紹介もします 1日でもOK！2日共参加でより充実♪	「おじさんボランティア助っ人隊」 代表としても活躍中！



※準備の都合により事前にお申し込みをお願いします

こんなメニューに
気軽に参加可能！

創作チャレンジ

～ 自由な発想で右脳を活性化～

旅を語り合う

～ 旅の思い出を語り合います～

ごちゃまぜを楽しむ

～ 歌や楽器にふれあいます～

※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

アペリティーヴォは
いつでも見学・参加大歓迎！
興味や関心のある方は
是非ご連絡をお待ちしています♪



【会場】・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♪

【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