

3年目の感謝をこめてリニューアル♪

コミュニティサロン アペリティーヴォ

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



アペリティーヴォとは
イタリアの習慣で、食前酒を楽しむ時間のこと
“始まり”という意味のラテン語
aperitivus（アペリティヴス）からきています。

高齢になっても障害があってもなくても…

お互いが認め・支え・高め合い、自分らしく！

開所時間：原則として火～金曜日 13:00～16:00

※コロナ禍により、時間短縮で実施します。



みんなごちゃまぜで
ワイワイワクワク



ホストもパワー注入
みんなの得意を披露



10ポイント獲得で参加費1回
無料&メニュークエストの特典あり



お抹茶でほっこり一息
おしゃべりに花が咲き

参加費：400円（水曜日は+400円）

水曜は介護予防のゲスト謝礼代・材料費・行事用保険代含み
水曜以外はサロン利用のみ！

ワンドリンク&お菓子付

珈琲・台湾茶・お抹茶・・・なにが出るかおたのしみ♪

安心してご参加いただくために

行事用保険

安心してアペリティーヴォな時間を過ごしていただくようご自宅との往復、ケガや賠償責任を補償する保険に加入しています。（保険加入料は参加費に含まれます）

感染症対策

新型コロナウイルス感染拡大を防止のため「3密の回避」「新しい生活様式」を踏まえた対策に努めています。 ※ご参加の際は自身で体調確認や水分補給用の飲み物持参にご協力をお願いします。

水曜アペリティーヴォ

介護予防を中心にしたメニューでココロとカラダを整えます。

<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)

13:00～ 受付

～楽しく過ごすための健康チェック～
検温のあと身体と心の状態を確認します。

13:30～ 本日のメニュー

～新しい自分を発見できるかも～
多彩なまちの先生にお越し頂きます。

15:30～ ほっとひと息

あたたかい飲み物とお菓子を頂きながら
ワイワイ語り合います。

※見学参加

ご希望の方は、事前にご連絡をお願いします

拘りの飲み物

オーガニック珈琲

本格的台湾茶や抹茶



水曜	メニュー例	ゲストコーチ
第1週	座ったままのヨガでニコニコ 😊 ～ ヨガや手遊び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
第2週	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
第3週	世界で一つだけのモノづくり ～ 楽しみながら自分の魅力を発見～	瀬谷区美術協会 会長 画家 宮崎和之さん
第4週	想像&創造にチャレンジ 🌀 ～ テーマに沿って右脳を活性化～	よこはま市民共同オフィス 多彩なゲストをお迎え

※第5水曜日はお休みします。

メニューや実施に変更が生じる場合があるため、
事前に確認申込をお願いします。

バラエティあふれるメニューで新たな体験や出会いを♪

その他、こんなことがしてみたい、おしえてもらいたい…など

アイデアやご希望をきかせてください。一緒に居場所をつくりましょう！

水曜以外は何時にいらしても大歓迎
(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!

スタートから3年目の感謝をこめて各種イベントを企画♪
詳細は別紙チラシでご確認のうえ、参加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 ～

ごちゃまぜを愉しむ♪

～ 歌や楽器にふれあいます～



～興味や関心のある方は
是非ご連絡をお待ちしています～



関内駅前商業施設で食事や買い物
しながら気軽にお立ち寄りください

- ・ JR関内駅前
- ・ 市営地下鉄出口より徒歩1分

会場までの移動に不安のある方は送迎の対応など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