

コミュニティサロン アペリティーヴォ メニュー 12・1月予定



毎週水曜日 13:00～16:00

※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ご持参ください。

参加費 800 円

ワンドリンクお菓子付き
オーガニック珈琲
本格台湾茶・お抹茶
なにが出るかおたのしみ♪

日時	内 容	ゲストコーチ
12/7(水)	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
12/14(水)	健康体操で寒さを吹き飛ばそう↑ ～ 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
12/21(水)	クリスマス&望年会でワイワイ🎄 ～ 愛情たっぷりのカード作りと ～	瀬谷区美術協会 会長 画家 宮崎和之さん
2023年 1/11(水)	健康体操で新年もハツラツ♪ ～ 年末年始の疲れを解してキモチもスッキリ～	横浜市中区地域指導員 酒井イムチャルン 順子さん
1/18(水)	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 ～	瀬谷区美術協会 会長 画家 宮崎和之さん
1/25(水)	心スッキリ思い出写真の整理 📁 ～ アルバムやバラ写真をデータ化しよう ～ ※ 当日1～10枚の写真をご持参ください	一般社団法人写真整理協会 代表理事 浅川純子さん ※当会スマホ教室講師

メインメニュー後の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。

土曜特別企画 **クリスマス会** 🎄 2022年12月24日(土) 13:00～16:00

バルーンアート・ホッシーPOKOが

お弟子さんと一緒に登場👏

サーカスキットで遊んだり楽器演奏も…

みなさんの得意をご披露の場には是非お待ちしております！

参加費：1,000円(おやつ&飲み物代)

プレゼント交換をします♡

300円相当の品をご用意ください♪

要事前申込

水曜以外何時に来ても O.K
(13:00 から 16:00 までの間)

仲間と語り合いや趣味のひとつを過ごす居場所にも
400 円で飲み物とくつろぎの時間を愉しむだけでも O.K !

3年目の感謝をこめてイベントも企画♪

元気で長寿はお茶が一番 ~ ゆっくり呼吸とカテキン効果 ~

参加費 800 円 2種の本格台湾茶とお菓子付き 美味しい煎れ方も伝授いただきます

日時	内 容	ゲ ス ト
12/8(木)	13:30~ 健康長寿とお茶や薬の話 14:10~ お茶2種類を楽しむ 15:00~ まとめのお話	茶人ヒロジーこと たなべ 宏幸氏 薬剤師・台湾茶師 養生訓研究家
1/19(木)	※2日間お茶の種類もお話も変わります。 1日でもOK! 2日共参加でより充実♪	



スマホ教室 “はじめの一步” 絶賛受付中! 総務省「デジタル活用支援推進事業」

高齢者をはじめ、様々な方が身近でデジタル機器・サービスの利用方法を学ぶことができます。
スマートフォンを使いこなしたい、オンラインで行政手続きをしたい方におすすめです♪
詳細は下記の事務局までお問合せをお願いします。

参加費無料

上記以外の日は
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 ~

アペリティーヴォはいつでも見学・参加大歓迎!

【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♪

※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