

8 日 月 火 水 木 金 土  
 2023 1 2 3 4 5  
 6 7 8 9 10 11 12  
 13 14 15 16 17 18 19  
 20 21 22 23 24 25 26  
 27 28 29 30 31



2023 9 月

コミュニティサロン  
 アペリティーヴォ  
 Aperitivo  
 2020

10 日 月 火 水 木 金 土  
 2023 1 2 3 4 5 6 7  
 8 9 10 11 12 13 14  
 15 16 17 18 19 20 21  
 22 23 24 25 26 27 28  
 29 30 31

| 日  | 月              | 火            | 水                    | 木                      | 金            | 土          |
|--|----------------|--------------|----------------------|------------------------|--------------|------------|
| 水・木曜の交流タイムもお楽しみに♪<br>あたたかい飲み物をいただきながらワイワイ<br>月・火・金曜は珈琲を飲みながらくつろぐだけでもOK |                |              |                      |                        | 1<br>旅を語る    | 2<br>      |
| 3<br>  | 4<br>フリータイム    | 5<br>自己流書道   | 6<br>座ったままのヨガでスマイル😊  | 7<br>残暑を吹き飛ばし自由に創作     | 8<br>フリータイム  | 9          |
| 10   | 11<br>旅を語る     | 12<br>フリータイム | 13<br>健康体操でココロもスッキリ♪ | 14<br>スマホの基礎を一緒に学ぼう    | 15<br>自己流書道  | 16<br>     |
| 17   | 18<br>敬老の日<br> | 19<br>自由に創作  | 20<br>アートで右脳を活性化!    | 21<br>ワイワイポッチャ対戦チャレンジ! | 22<br>フリータイム | 23<br>秋分の日 |
| 24<br>   | 25<br>自己流絵画    | 26<br>フリータイム | 27<br>季節を感じながら物づくり   | 28<br>脳トレでイキイキ♡        | 29           | 30         |

(公財)横浜市寿町健康福祉交流協会工藤様を講師にアペリチームが関内シニアクラブのみなさまと交流試合♪  
 会場:セルテ3階シニアクラブ  
 事務所を開放いたします!  
 初心者大歓迎是非一緒に

【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しながら気軽にお立ち寄りください

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



# 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出会いと寛ぎの場  
仲間と語り合いや趣味のひとときを過ごす居場所に

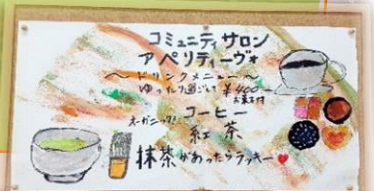


【日時】月～金曜日 13:00～16:00

水・木曜は 13:00 から介護予防プログラムに参加  
月・火・金曜はフリーでゆっくりお過ごしになれます  
お気軽に参加いただけるメニューもあります

【参加費】400円（水・木曜日は+400円）ワンドリンク&お菓子付

水・木曜は介護予防の講師謝礼代・材料費・行事用保険代含む  
月・火・金曜はサロンで飲み物と一緒にゆったり過ごせます



みんなでごちゃまぜ  
得意を活かしてワクワク



お抹茶でほっこり一息  
おしゃべりに花が咲き



介護予防もワイワイ  
ココロもカラダもリラックス



10ポイント獲得で  
参加費1回無料特典あり



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（アペリティブス）からきています。