



日	月	火	水	木	金	土
今月からセルテ3階でご活躍の「関内シニアクラブ」情報も提供！ どちらもお気軽にお立ち寄りください♪			1 シニアクラブ 健康麻雀 座ったままの ヨガで スマイル☺	2 脳トシで イキイキ♡	3 文化の日 	4
5	6 シニアクラブ 定例会 防犯パトロール 自由に創作	7 フリータイム	8 健康体操で ココロも スッキリ♪	9 シニアクラブ 茶話会 スマホの 基礎を一緒に 学ぼう	10	11
12	13 シニアクラブ 書道教室 フリータイム	14 自己流書道	15 シニアクラブ 健康麻雀 アートで 右脳を活性化！	16 白芽奇蘭茶で 養生訓の 神髄を知る	17	台湾茶を楽しみながら 今通じる安心の生き方を 養生訓から学ぶ 3回シリーズ ①四季春茶 10/19 済 ②白芽奇蘭茶 11/16 ③鉄観音茶 12/21 予定
19	20 シニアクラブ 書道教室 旅を語る	21 フリータイム	22 クリスマス リースを つくろう♡	23 勤労感謝の日	24 自己流絵画	
26	27 シニアクラブ 書道教室 茶話会 フリータイム	28 自己流絵画	29 お休み	30 ポッチャ対戦 チャレンジ！	アペリチームVS関内シニア クラブ交流試合の第2弾♪ 会場：セルテ3階シニアクラブ 初心者の方も大歓迎です！ ~~~~~ 関内シニアクラブとの連携で 様々な事業を計画中です♪	

【会場】 JR 関内駅前
市営地下鉄出口から
徒歩 1 分
関内セルテ 11 階

水・木曜は多彩なゲストを迎え介護予防に参加
交流タイムであたたかい飲み物をいただきながらワイワイ♪
月・火・金曜はマイペースにくつろぐだけでもOK！

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



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