



# 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も

【日時】月～金曜日 13:00～16:00

水・木は介護予防プログラムあり！ 月・火・金は上記時間内 何時に来てもOK

**10月より参加費を大幅値下げしました♡**

【参加費】200円（水・木曜日は+300円）ワンドリンク付

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

オーガニック珈琲・台湾茶・お抹茶・・・なにが出るかおたのしみ♪



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



本格台湾茶と健康講話  
免疫力を高めます



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。

11 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



# 2023 12 月

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

日 月 火 水 木 金 土  
2024 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	
<p>水・木曜は多彩なゲストを迎えた介護予防プログラム 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・金曜は珈琲を飲みながらくつろぐだけでもOK</p>						<p>1 フリータイム</p>	<p>2 🍲</p>
<p>3 📅</p>	<p>4 シニアクラブ 定例会 ウル演奏</p>	<p>5 フリータイム</p>	<p>6 シニアクラブ 健康麻雀 座ったままの ヨガで スマイル😊</p>	<p>7 🍁 関内周辺 紅葉狩り♡</p>	<p>8</p>	<p>9 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 済 ③鉄観音茶 12/21</p>	
<p>10 📝</p>	<p>11 シニアクラブ 書道教室 フリータイム</p>	<p>12 自己流書道</p>	<p>13 健康体操で ココロも スッキリ♪</p>	<p>14 シニアクラブ ボランティア 例会 スマホの基礎 を学ぼう</p>	<p>15</p>		
<p>17 ✈️</p>	<p>18 シニアクラブ 書道教室 旅を語る</p>	<p>19 フリータイム</p>	<p>20 シニアクラブ 健康麻雀 みんなで クリスマス♡</p>	<p>21 鉄観音茶で 江戸健康文 化まで学ぶ</p>	<p>22 自己流絵画</p>	<p>23 🎨</p>	
<p>24 👨👩</p>	<p>25 シニアクラブ 書道教室 フリータイム</p>	<p>26 自己流絵画</p>	<p>今年もお世話になりました よいお年をお迎えください</p>			<p>IKIKI カンパニー(障害のある 方が働く場)とコラボでワイワイ 楽しいクリスマス会 🎄 1年の疲れを吹き飛ばします 得意の持ち寄り大歓迎! ~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*</p>	
<p>セルテ3階「関内シニアクラブ」情報も提供! アペリは11階…どちらもお気軽にお立ち寄りください♪</p>							

【会場】・JR 関内駅前・市営地下鉄出口より徒歩 1 分



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  
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

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