

8

2024 年月
August



コミュニティサロン アペリティーヴォ



日	月	火	水	木	金	土
	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			

9

日	月	火	水	木	金	土
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					

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♪

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
<p>☆ご好評につき第2弾☆ “はじめの一步” 一般社団法人写真整理協会 代表理事 浅川純子さん スマホの基礎操作、電話・カメラ・地図アプリ・インターネット利用等 全21コマからの選択参加可能 スマホをもっと便利に</p>				1 シニアクラブ 書道教室 暑さに負ない モノづくり	2 毎月第1水曜 (公財)横浜市寿町 健康福祉交流協会様 「自己啓発講座」連携企画	
4	5 シニアクラブ 定例会 公開講座 美容教室	6 シニアクラブ 健康麻雀 フリータイム	7 立秋 楽しもう♪ ポップアップ カード作り	8 スマホ 教室 シニアクラブ ボランティア例会 ウクレレ・茶道教室	9 シニアクラブ 文書教室 フリータイム	10
11 山の日 	12 振替休日	13 自己流書道	14 シニアクラブ お茶教室 健康体操で ココロも スッキリ	15 シニアクラブ 書道教室 奥深い話と 台湾茶を 愉しむ	16 どうもその話本当らしい！ 貝原益軒の「養生訓を 学べば生き方がわかる！」 薬剤師・台湾茶師・ 養生訓研究家 ヒロジイ	
18	19 自由創作	20 シニアクラブ 英会話 健康麻雀 フリータイム	21 シニアクラブ 歌声サロン 壁面に チャレンジ 右脳活性化☆	22 シニアクラブ 書道教室 脳トレを 学ぶ♡	23 シニアクラブ 文書教室 旅を語る	24
25	26 シニアクラブ 入林教室 フリータイム	27 シニアクラブ ウクレレ教室 旅を語る	28 シニアクラブ お茶教室 元気で 過ごすための フレイル予防	29 フリータイム	30 早期発見で日常生活を見直そう！ 心身の活力(筋力・認知機能・社会との つながり等)度をチェックしてみませんか？ (公社)かながわ福祉サービス振興会 上級マルチトレーナー 成田さん初登場♪	31

【会場】JR・市営地下鉄関内駅から徒歩1分 関内セルテ 11階

セルテ3階でご活躍
「関内シニアクラブ」
情報も提供！
TEL.045-323-9728

どちらもお気軽に
お立ち寄りください♪



平日 13:00~16:00
水・木曜は介護予防と
交流タイムでワイワイ♪

月・火・金曜はフリータイム
珈琲を飲みながら
くつろぐだけでもO.K.



【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