

9

2024 長月
September



コミュニティサロン アペリティーヴォ



8

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

10

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

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
1 ※☑印は シニアクラブ	2 ☑定例会 公開講座 美容教室	3 ☑健康麻雀	4 手作りの プラバン キーホルダー	5 アロマ スプレーで スッキリ ☑書道教室	6 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	
8	9 ☑	10 ☑	11 健康体操 ココロも スッキリ ☑和教室	12 スマホ 講習会 ☑ホラ例会 ウクレレ・茶道教室	13 ☑	14 ☑文書教室
15 	16 敬老の日	17 ☑英会話 健康麻雀	18 アートで 右脳を 活性化 ☑歌声サロン	19 奥深い話 台湾茶を 愉しむ ☑書道教室	20 どうもその話本当らしい！ 貝原益軒の「養生訓を 学べば生き方かわる！」 薬剤師・台湾茶師・ 養生訓研究者 ヒロシ	
22 秋分の日	23 振替休日	24 ☑ウクレレ演奏	25 フレイル 予防で イキイキ ☑和教室	26 スマホ 講習会 ☑書道教室	27 ☑	28 ☑文書教室
29	30 ☑スマホ教室	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～ (公社)かながわ福祉サービス振興会 上級フレイルトレーナー 成田さん♪		☆スマホ講習会☆ 1コマから選択加可能 一般社団法人写真整理協会 代表理事 浅川純子さん スマホの基礎的な使い方から 行政手続きまで詳細はこちら→ 		

【会場】 JR・市営地下鉄関内駅から徒歩1分 関内セルテ11階



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OK

セルテ3階「関内シニアクラブ」情報も提供！
☑印のお問い合わせ TEL.045-323-9728
どちらもお気軽にご連絡ください♪

【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