

10

2024 神無月
October



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					

11

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>フリータイムは 珈琲と共にご自分のペースで くつろいでいただけます♪</p>		1 ☑健康麻雀	2 昭和を ほっこり 懐かしむ	3 アロマ プレーで スッキリ	4 	5
6 ※☑印は シニアクラブ	7 ☑定例会 公開講座 美容教室	8 	9 健康体操 ココロも スッキリ ☑和教室	10 スマホ 講習会 ☑ホウ例会 ワル・茶道教室	11 	12
13 	14 スポーツの日	15 ☑英会話 健康麻雀	16 アートで 右脳を 活性化 ☑歌声カソ	17 奥深い話 台湾茶を 愉しむ ☑書道教室	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・ 養生訓研究家 ヒロジィ	
(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 アペリチームと関内シニアクラブ のみなさまで交流試合♪ 会場:セルテ3階事務所 初心者大歓迎是非ご一緒に～		22 ☑ワル演奏	23 ワイワイ ボッチャ対戦 チャレンジ! ☑和教室	24 脳トシを 学ぶ♡ ☑書道教室	25 	26
27	28 ☑入林教室	29 	30 	31 スマホ 講習会 スマホをもっと便利に	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
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！
☑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♪

～ 参加された方の声 ～
★水曜:健康体操 常連Kさん
「家では誰とも話さないから
ここに来ると元気になるわ」と
身体も動かし笑顔いっぱい♪
★火曜:フリータイム 初のEさん
「一人で何やって過ごしても
いいのか～」と趣味の作品を
ご披露♡
ありがとうございます！



【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