

# 11

2024 霜月  
November

## コミュニティサロン アペリティーヴォ 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

# 12

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

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
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 ご連絡をお待ちしています♪			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♪		1	2
3 文化の日	4	5	6 楽しもう アレンジ ボウリング	7 季節を 感じて 物づくり	8	9 スマホをもっと便利に
10	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		11	12	13 昭和を ほっこり 懐かしむ	14 スマホ 講習会
17	18	19	20 アートで 右脳を 活性化	21 スマホ 講習会 奥深い話 台湾茶を 愉しむ	22	23 勤労感謝の日
24	※毎月第2水曜ゲスト めがね先生(多方面でご活躍)が 今月は第4週にお引っ越し！ パワーアップしてご登場♪		25	26	27 健康体操 ココロも スッキリ	28 スマホ 講習会 脳トレを 学ぶ♡
	29	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				

【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O.K

セルテ3階「関内シニアクラブ」でも  
趣味や教養文化学習等様々な事業を展開  
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](mailto:info@yokohama-ido.jp)