

12

2024 師走
December

コミュニティサロン
アペリティーヴォ
Aperitivo



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

1

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 フリータイム 200円で 珈琲を飲み マイペースに くつろげる 居場所です♪ 水・木曜日は プラス300円で 介護予防 プログラムに 参加可能！	2 ☕	3 ☕	4 オリジナルリースをつくろう 天然素材でクリスマス お正月飾りにチャレンジ♪	5 健康体操 ココロも スッキリ	6 スマホ 講習会	7 スマホをもっと便利に
8 ☕	9 ☕	10 ☕	11 健康体操 ココロも スッキリ	12 スマホ 講習会	13 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→ 	14 ☕
15 ☕	16 ☕	17 ☕	18 アートで 右脳を 活性化	19 フレイル 予防で イキイキ	20 ☕	21 冬至
22 	23 ☕	24 ☕	25 みんなで クリスマス♡	26 新年を 折り紙で 彩ろう	27 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 上級フェルトナー 成田さん♪	28 ☕

IKIINKI カンパニー(障害のある方が働く場)とコラボでワイワイ
クリスマスをたのしもう♪
ゲームやマジックで1年の疲れを吹き飛ばしませんか？
参加費 500円 & ピンゴ用景品1つご持参
特技や差し入れの持ち寄り大歓迎です！
~~~~~

今年も大変お世話になり  
ありがとうございました♪  
新年は8(水)からスタート！  
よいお年をお迎えくださいませ～

【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」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)

