



コミュニティサロン アペリティーヴォ



今年もよろしくお祈いします♪

いくつになっても自分らしく生きる出会いと寛ぎの場
仲間と語り合いや趣味のひとときを過ごす居場所にも

【日時】月～金曜日 13:00～16:00

水・木曜は介護予防プログラムと交流タイム

月・火・金曜は上記時間内 フリータイム



【参加費】200円（水・木曜日は+300円）ワンドリンク付

水・木曜は介護予防の講師謝礼代・材料費・行事用保険代含む
月・火・金曜はサロンで飲み物と一緒にゆったり過ごせます



みんなでごちゃませ
得意を活かしてワクワク



お抹茶でほっこり一息
おしゃべりに花が咲き



介護予防もワイワイ
ココロもカラダもリラックス



本格台湾茶と健康講話
免疫力を高めます



アペリティーヴォとは
イタリアの習慣で、食前酒を楽しむ時間のこと
“始まり”という意味のラテン語
aperitivus（アペリティヴス）からきています。



12							2						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	
29	30	31											

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>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♪</p>			<p>1 先勝 元日 健康体操 ココロも スッキリ</p>	<p>2 友引 新年は7日からスタート！</p>	<p>3 先負</p>	<p>4 仏滅</p>
<p>フリータイムは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・木曜はプラス300円で 介護予防プログラムに参加 交流タイムでお喋りを 楽しむことができます♪</p>			<p>7 先勝 七草の日 健康体操 ココロも スッキリ</p>	<p>8 友引 健康体操 ココロも スッキリ</p>	<p>9 先勝 スマホ 講習会</p>	<p>10 仏滅 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→ </p>
			<p>14 友引 アートで 右脳を 活性化</p>	<p>15 先負 アートで 右脳を 活性化</p>	<p>16 仏滅 奥深い話 台湾茶を 楽しむ</p>	<p>17 大安</p>
<p>19 先勝</p>	<p>20 友引</p>	<p>21 先負 初めてでも簡単♪ 生きたお花に触れて、 香りや色彩・季節を 感じながらアレンジメ ントにチャレンジしてみ ませんか？ カットフラワーアドバイザー 伴奈緒子さん</p>	<p>22 仏滅 癒しのお花で リフレッシュ</p>	<p>23 大晦日 脳トレを 学んで イキイキ</p>	<p>24 赤口 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</p>	
<p>26 友引 </p>	<p>27 先負</p>		<p>29 先勝</p>	<p>30 友引</p>	<p>31 先負</p>	<p>1 </p>

【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 ～

- ★木曜:スマホ講習会 初のEさん
交流タイムで「何のために生きて
いるのか」の問いかけがあり
「それを探すために来ました～」
と即答くださり拍手喝采♡
- ★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♪

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

