



				1		
S	M	T	W	T	F	S
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	

						3
S	M	T	W	T	F	S
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					

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

平日 13:00~16:00 ~いつでもお気軽にお越しください~
 水・木曜は介護予防プログラムと交流タイムでワイワイ♪
 月・火・金曜はフリータイム ~好きな時間をご利用可能~
 珈琲を飲みながらマイペースでくつろげる居場所です

1 仏滅
 スマホをもっと便利に

2 大安 節分	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅
9 赤口	10 先勝	11 先勝	12 先負	13 仏滅	14 大安
16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口
23 友引	24 先負	25 先勝	26 大安	27 赤口	28 友引

カラダの歪みを解消!
 持ち前の明るさで病気と向き合いご活躍
 リンパマッサージ師
 元気ラッキー
 アッキーご登場♪

ご好評につき追加実施♪
 安全に使うポイントを個別に指導いただきます!
 一般社団法人写真整理協会
 代表理事 浅川純子さん

オーラルフレイル予防講座
 食べる、話す等の口の働きを維持・向上をめざして
 学び体験しませんか?
 横浜市歯科医師会
 総合戦略室常任理事
 坂本揺子先生

早期発見日常の見直し
 心身の活力(筋力・認知機能など)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

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♪

【会場】 JR・市営地下鉄 関内駅 から徒歩 1 分



関内駅北口前の商業施設で
 買い物や食事をしながら
 お気軽にお立ち寄りください♪

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

