



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

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
先負

2
大安
ひなまつり

3
大安
ひなまつり

4
赤口

5
先勝
健康体操
ココロも
スッキリ

6
友引
季節を
感じて
ものづくり

7
先負

8

ご好評で第2弾♡
初めてでも簡単♪
生きたお花の香りや
色彩・季節を感じ
ながらアレンジメ
ントにチャレンジ!
参加費¥1,000
(お花代含みます)
カットフラワーアドバイザー
伴奈緒子さん

感謝のステップアップ♪
スマホの基礎を丁寧に伝授
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

9
大安

10
赤口

12
友引
癒しのお花で
リフレッシュ

13
先負
スマホの
基礎を
学ぼう

14
ホワイトデー

14

22
赤口

16
赤口

17
先勝

19
先負
アートで
右脳を
活性化

20
仏滅
春分の日

20
仏滅

21
大安

22
赤口

23
先勝

24
友引

25
先負

26
仏滅
快適生活
めざして
散策体験

27
大安
脳トレを
学んで
はつらつ

28
赤口

29
先負

知って
得する!

どこモビ(ジョイカートやWHILL)体験しながら伊勢佐木モールを散策
※どこモビ:どこでも気軽に外出(モビリティ)できり乗り物の相性
老舗の喫茶店でケーキを買って交流タイムでワイワイお喋りしませんか?
快適な生活のためにお得な情報をご提供します! ※事前に下記電話でお申し込みください

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♪



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