

6 2025 June

コミュニティサロン アペリティーヴォ



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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 仏滅 お昼寝	2 大安 お茶	3 赤口	4 先勝 アートで 右脳を 活性化	5 友引 イキイキと 過ごすための フレイル予防	6	7
8 大安 お茶	9 赤口 お茶	ご好評により定例化♡ 自分の心身に合わせ 選んだアロマでハンド マッサージを体験して リフレッシュしましょう！		11 友引 ほっこり アロマで マッサージ 入場	12 先負 スマホの 基礎を 学ぼう	筋力・認知機能・社会参加度 等をチェックして、健康のために 身体を動かします 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
15 赤口 父の日 お花	16 先勝 お茶	17 友引 お茶	18 先負 健康体操 ココロも スッキリ	19 仏滅 台湾茶など お茶を 楽しみながら	20 大安	どうもその話本当らしい！ 貝原益軒の「養生訓の 真髓を学ぶ！」 薬剤師・台湾茶師・ 養生訓研究家ヒロシ
22 先勝	23 友引 お茶	24 先負	25 赤口 ボッチャに チャレンジ！	26 先勝 季節を 感じて ものづくり	27 友引 お茶	28 先負
29 仏滅 お花	30 大安	横浜市寿町健康福祉交流協会 「自己啓発講座」連携企画 ☆ごちゃまぜ対抗戦☆ アペリ&IKIKI & シニアクラブチーム 会場：関内シニアクラブ 初めての方も大歓迎♪		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♪		

【会場】

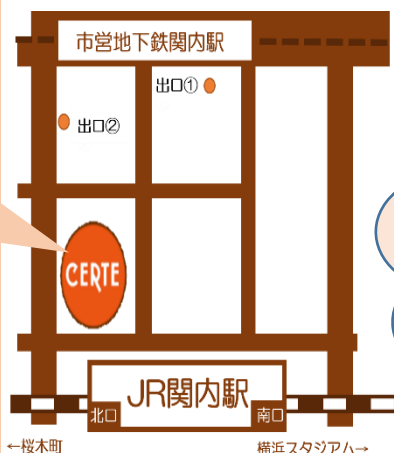
関内セルテ (CERTE)

JR・市営地下鉄 関内駅
北口から徒歩1分

11階 アペリティーヴォ

3階 関内シニアクラブ
趣味や教養文化学習等
様々な事業を展開中
お問い合わせ
TEL.045-323-9728
どちらも気軽にご連絡を♪

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♪



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♡

～参加された方の声～

- ★水曜:ハンドマッサージリクエストのHさん
参加者が多くて賑やかだったし、アロマの香りに
癒され、本当に楽しく素敵な時間を過ごせました♡
- ★木曜:スマホの基礎に参加のSさん
自分のペースで参加でき、とても丁寧に
教えていただけて良かった…また来ます！

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