

8

2025 August

コミュニティサロン アペリティーヴォ



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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
<p>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♪ 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♡</p>						1 先勝	2
3 先負	4 仏滅 	5 大安 	6 赤口 壁面に チャレンジ 右脳活性化	7 先勝 イキイキと 過ごすための フレイル予防	8 友引	<p>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</p>	
10 仏滅	11 大安 山の日	<p>ご好評で定例化♡ 心身に合わせたアロマで ハンドマッサージを体験 リフレッシュしませんか♪</p>		13 先勝 アロマで マッサージ	14 友引 スマホ 講習会	15 先負 	16 仏滅 スマホをもっと便利に
17 大安 	18 赤口 	19 先勝 	20 友引 健康体操 ココロも スッキリ	21 先負 季節を 感じて ものづくり	22 仏滅	<p>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 スマホの基礎からアプリ等の 使い方等 個別にきめ細く ご指導いただきます♪</p>	
24 友引	25 先負	26	27 大安 楽しもう アレンジ ポウリング	28 赤口 スマホ 講習会	29 先勝 	30 友引	
31 先負	<p>(公財)横浜市寿町 健康福祉交流協会様 「自己啓発講座」連携企画</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お気軽にご連絡ください♪



関内セルテ (CERTE)

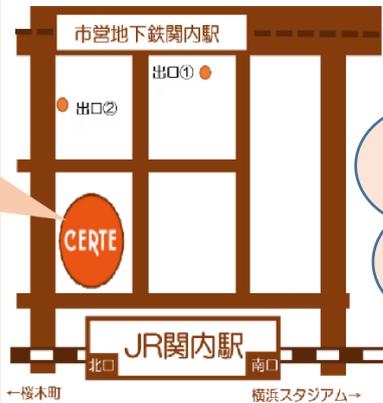
JR・市営地下鉄 関内駅
北口から徒歩1分

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♪

【会場】



~ 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:脳トレに参加のNさん
着いていけるか不安だったけど、自分の
ペースで参加できるし、興味深いお話も聞いて
良かった...また来ます!
いつも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

