

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 仏滅 	2 大安 	3 赤口 <b>アートで 右脳活性化</b>	4 先勝 <b>イキイキと 過ごすための フレイル予防</b>	5 友引 	<b>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</b>
7 仏滅 	8 大安 	<b>ご好評で定例化♡ 心身に合わせたアロマで フェイシャルマッサージを 体験しませんか♪</b>	10 先勝 <b>アロマで ほっこり マッサージ</b>	11 友引 <b>スマホ 講習会</b>	12 先負 	
14 大安 	15 赤口 <small>敬老の日</small>	16 先勝 	17 友引 <b>健康体操 ココロも スッキリ</b>	18 先負 <b>台湾茶など お茶を 楽しみながら</b>	19 仏滅 	<b>養生訓-(生きる道しるべ)- の真髓を知る! 薬剤師・台湾茶師・ 養生訓研究家 ヒロジ</b>
21 赤口 	22 友引 	<b>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 アレンジメントを愉しむ 参加費¥1,000 (お花代含みます) ハサミご持参ください</b>	24 仏滅 <b>フラワー アレンジ メント</b>	25 大安 <b>スマホ 講習会</b>	26 赤口 	27 先勝 
28 友引 	29 先負 	30 仏滅 	<b>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♪</b>			

### 【会場】

#### 関内セルテ (CERTE)

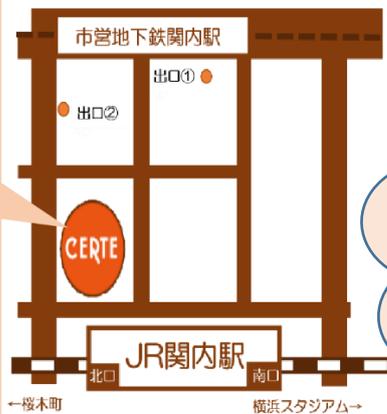
JR・市営地下鉄 関内駅  
北口から徒歩1分

#### 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♪  
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: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、興味深いお話も聞けて良かった...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](mailto:info@yokohama-ido.jp)

