



3月 March 2026年 (令和8年)

日	月	火	水	木	金	土
1	2 	3 	4 アートで 右脳を活性化	5 フレイル 予防で イキイキ	6 早期発見で 日常生活を見直そう! ～心身の活力度(筋力・ 認知機能・社会との つながり等)をチェック～ (公社)かながわ福祉 サービス振興会 理学療法士・ 上級フレイルトレーナー成田さん	
8	9 初心者大歓迎! 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) 花用袋ご持参を～	10	11 フラワー アレンジ メント	12 スマホの 写真整理で スッキリ!	13	
15	16 	17	18 健康体操で ココロも リフレッシュ	19 座ったままで ゆったり リズム体操♪	20 春分の日	21
22	23 	24	25 アロマで ほっこり マッサージ	26 スマホの 疑問解決で スッキリ!	27 	28
29	30 		<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～ マイペースでくつろげる居場所です♡</p> <p>【参加費】200円(水・木曜日は+300円) ワンドリンク付</p>			

いつでも見学・参加大歓迎!
興味や関心のある方は
お気軽にご連絡を♪

【会場】※2026年1月5日に移転しました※

- ・市営地下鉄「伊勢佐木長者町」駅より徒歩5分
- ・京急本線「日ノ出町」駅より徒歩5分
- ・JR根岸線「関内」駅より徒歩9分
- ・市営バス「伊勢佐木町」バス停より徒歩1分

参加された方の声

- ★水曜:スマホ教室参加者、お一人暮らしのTさん
人に会えて話ができるだけでも刺激があり、
家でポ～っとしているよりずっといいわ～
歩いて来るのはリハビリになるしね♪
- ★水曜:ハンドマッサージをリクエストした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、楽しく素敵な時間を過ごせました～

いつもありがとうございます♡

スタッフ一同お待ちしております!



【事務局】

※ 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
横浜市中区長者町 8-125 PLATS 関内長者町 5F
電話:045-212-2863 FAX:045-212-2864 info@yokohama-ido.jp

