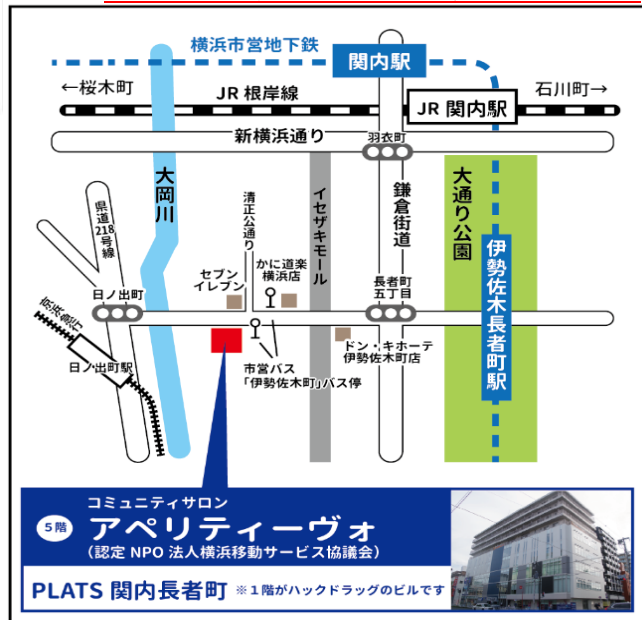




4月 April 2026年 (令和8年)

日	月	火	水	木	金	土
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♪			1 アートで 右脳を活性化	2 フレイル 予防で イキイキ	3 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	
5	6 	7 	8 笑いも脳トレ カードゲーム チャレンジ	9 スマホの 写真整理で スッキリ！	10 	
12 	13 健康体操のメガネ先生 新規コラボ企画！ カードを使ったコトバ遊びや 数合わせ等… 初心者も お気軽に参加できます♪		15 健康体操で ココロも リフレッシュ	16 生きる 道しるべを 養生訓から学ぶ	待望の復活♪ ～東洋のお茶を愉しみながら～ 薬剤師・台湾茶師・ 養生訓研究家ヒロジ	
19	20 	21 	22 アロマの マスクプレーで スースー	23 スマホの 疑問解決で スッキリ！	24 	25
26	27 香るだけじゃない♡ 花粉症等アレルギーで お悩みの方に朗報♪ アロマでスッキリしませんか？		29 昭和の日	30 5週目 お休み 		

【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

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♡
【参加費】200円(水・木曜日は+300円) ワンドリンク付

参加された方の声

- ★木曜: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、
家でボ～ット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、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