



5月 May 2026年 (令和8年)

日	月	火	水	木	金	土
 <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♪</p>					1 ☕	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 フレイル 予防で イキイキ	8 ☕	<p>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</p>
10	11 ☕	12	13 フラワー アレンジ メント	14 スマホの 写真整理で スッキリ！	15 ☕	
17	18 ☕	<p>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) 花用鉢ご持参を～</p>		20 健康体操で ココロも リフレッシュ	21 生きる 道しるべを 養生訓から学ぶ	<p>待望の復活♪ ～東洋のお茶を愉しみながら～ 薬剤師・台湾茶師・ 養生訓研究家ヒロシ</p>
24	25	27	28	29 ☕	30	
31	<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>					

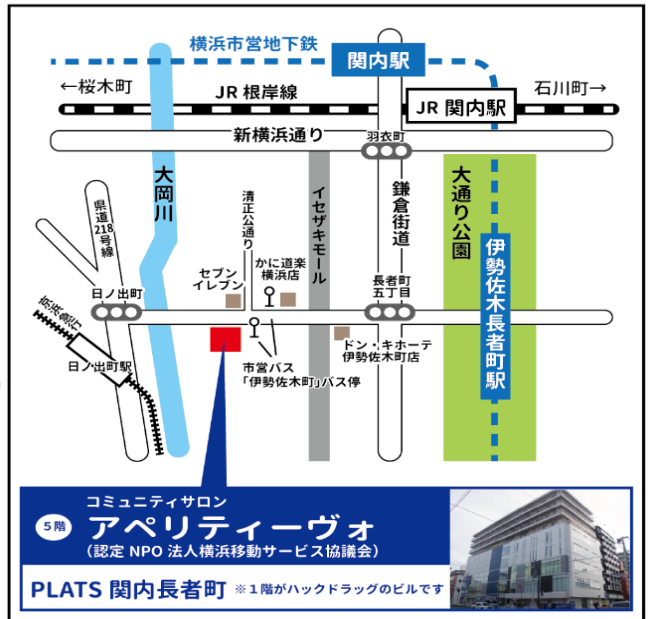
【会場】

- ・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

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、
家でポ～ット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



コミュニティサロン アペリティーヴォ



いくつになっても自分らしく生きる出会いと寛ぎの場
仲間と語り合いや趣味のひとときを過ごす居場所にも

【日時】月～金曜日 13:00～16:00

水・木曜は介護予防プログラムと交流タイム

月・火・金曜は上記時間内 フリータイム



【参加費】200円（水・木曜日は+300円）ワンドリンク付

水・木曜は介護予防の講師謝礼・行事用保険代含む（プログラムにより材料費等は別途）

月・火・金曜は飲み物と一緒にマイペースでゆったり過ごしていただけます♪



男女問わずご好評♪
お気に入りのアロマで
癒しのひとときを～

新天地でお待ちしています♡



初心者大歓迎！
フラワーアレンジメントに
チャレンジしてみませんか？



介護予防もワイワイ
ココロもカラダもリラックス



アペリティーヴォとは
イタリアの習慣で、食前酒を楽しむ時間のこと
“始まり”という意味のラテン語
aperitivus（アペリティヴス）からきています。