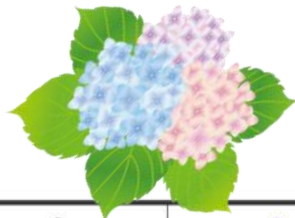


6月 June 2026年 (令和8年)



コミュニティサロン
アペリティーヴォ
Aperitivo



日	月	火	水	木	金	土
	1 ☕	2 ☕	3 アートで 右脳を活性化	4 フレイル 予防で イキイキ	5 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	
7	8	9	10 笑いも脳トレ カードゲーム チャレンジ	11 スマホの 写真整理で スッキリ!	12	
14	15 ☕	16	17 健康体操で ココロも リフレッシュ	18 生きる 道しるべを 養生訓から学ぶ	19	20 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イ
21 🌸	22 ☕	23 ☕	24 心身の内面 改善に役立つ アロマ	25 スマホの 疑問解決で スッキリ!	☕	
28	29 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?	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♪				

健康体操のメガネ先生
好評コラボ企画!
カードを使ったコトバ
遊びや数合わせ等...
初心者でもお気軽に
参加できます♪

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イ

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♡

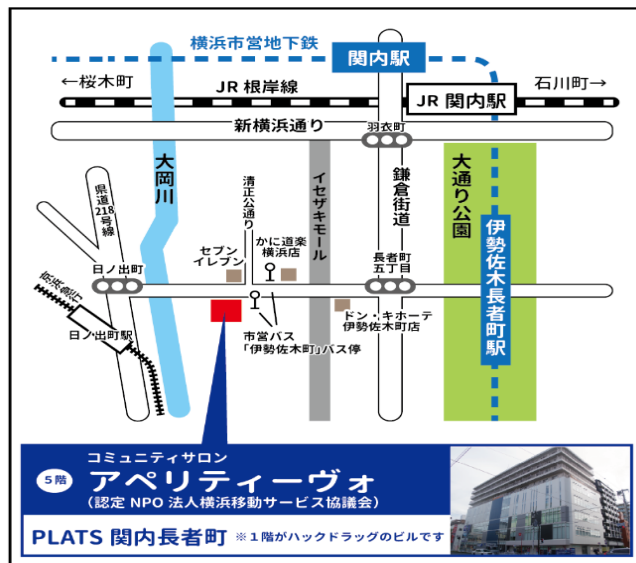
【会場】

- ・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、
家でボ〜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～

見学・参加 いつでも大歓迎♡



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。