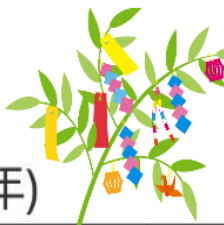


7月 July 2026年 (令和8年)



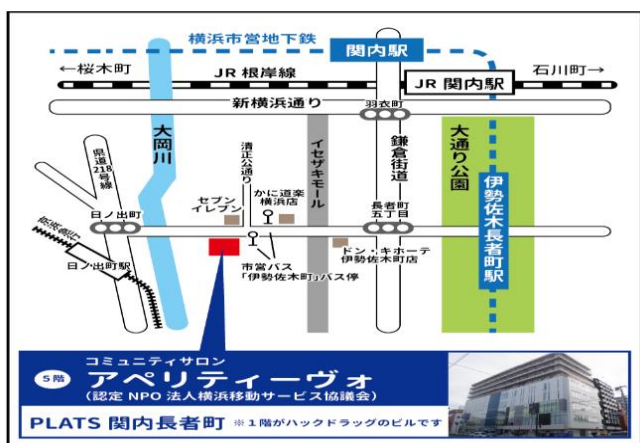
コミュニティサロン
アペリティーヴォ



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 7/3(金)は お出かけ企画 『どこモビ』で関内駅前 新観光スポット散策♪	
5	6 ☕	7	8 フラワー アレンジ メント	9 スマホの 写真整理で スッキリ！	10 ☕	11
12	13 ☕	奇数月第2水曜開催！ 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 お花代実費¥1,000 (お茶代別途¥200) 花用鉢ご持参を～		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イ
19 🌸🌸🌸	20 海の日	21 ☕	22 心身の内面 改善に役立つ アロマ	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 第5週目は プログラム 水・木お休み	30	31 🎆🎆🎆

【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



※毎月第1木曜日は「フレイル予防でイキイキ」
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 成田慎一さん
フレイルの状態に近づいているかをチェックして、今日から
取り組める内容を学び、健康な状態をめざすプログラムです。

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・金曜は上記時間内フリータイム♪
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

★当会では「ヨコハマ寄付本」に協力し読み終わった本の回収をしています！
フリータイムで本を読み珈琲を飲みながらくつろぐこともできます♪

【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

