

コミュニティサロン アペリティーヴォ

Aperitivo



8月 August 2026年 (令和8年)

日	月	火	水	木	金	土
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 ～好きな時間にご利用可能～ マイペースでくつろげる居場所です♡						1
2	3 	4 	5 アートで 右脳を活性化	6 フレイル 予防で イキイキ	7	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
9	10 	健康体操のメガネ先生 好評コラボ企画！ 参加者のリクエストで 折り紙やカードを使った コトバ遊び等… 初心者でもお気軽に 参加できます♪	12 笑いも脳トレ チャレンジを 楽しむ♪	13 スマホの 写真整理で スッキリ！	14	
16 	17 		19 健康体操で ココロも リフレッシュ	20 生きる 道しるべを 養生訓から学ぶ	学びながら癒されませんか？ ～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	
23	24 香るだけじゃない♡ 夏バテや寝不足で お悩みの方に朗報♪ アロマでスッキリしませんか？	26 心身の内面 改善に役立つ アロマ	27 スマホの 疑問解決で スッキリ！	28 	29 	
30	31 	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♪				

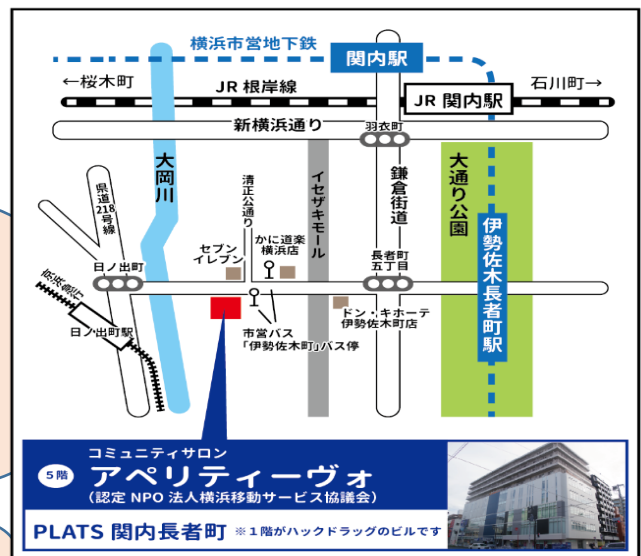
【会場】

- ・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〜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、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

