

コミュニティサロン アペリティーヴォ

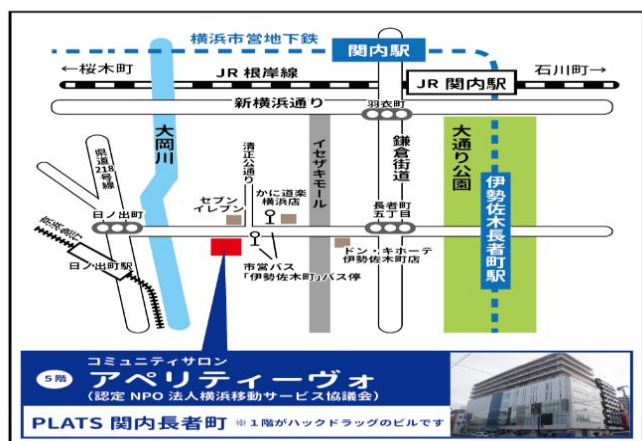
9月 September 2026年 (令和8年)



日	月	火	水	木	金	土
備えあれば 憂いナシ! 		1 	2 アートで 右脳を活性化	3 フレイル 予防で イキイキ※	4 	5
6	7 	8	9 フラワー アレンジ メント	10 スマホの 写真整理で スッキリ!	11 	12
13	14 	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 アレンジメントを楽しむ お花代実費¥1,000 (お茶代別途¥200) 花用袋ご持参を~		16 健康体操で ココロも リフレッシュ	17 たかがお茶 されどお茶	~お茶を愉しみながら さて! 養生訓!!~ 薬剤師・台湾茶師・ 養生訓研究家 ヒロジィ
20 	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 スマホの 疑問解決で スッキリ!	25 	26
27	28 	29 	30 第5週目は プログラム お休み	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



※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



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

ホームページはこちら！
毎月カレンダー更新中
詳細は事務局へ
お気軽にどうぞ♪



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。