



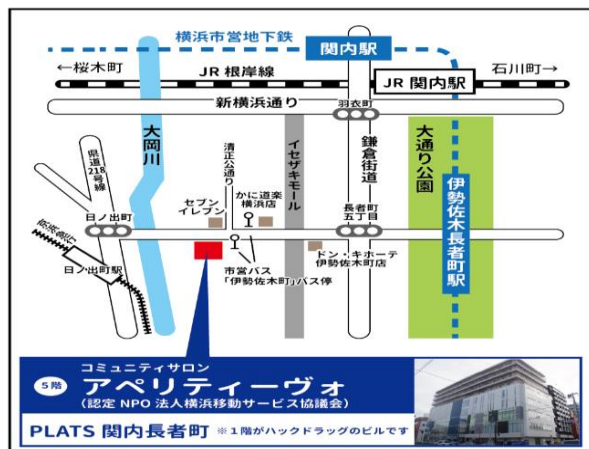
10月October 2026年(令和8年)

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 フレイル 予防で イキイキ	2 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	
4	5 ☕	6 ☕	7 アートで 右脳を活性化	8 スマホの 写真整理で スッキリ！	9	
11 👧👦	12 スポーツの日	健康体操の メガネ先生コラボ企画 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♪		14 笑いも脳トレ チャレンジを 楽しむ♪	15 たかがお茶 されどお茶	16 ☕
18	19 ☕		21 健康体操で ココロも リフレッシュ	22 スマホの 疑問解決で スッキリ！	～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	
25	26 ☕	香るだけじゃない♡ 夏の疲れや寝不足で お悩みの方に朗報♪ アロマで癒されませんか？		28 心身の内面 改善に役立つ アロマ	29 第5週目は プログラム お休み	30 ☕
						31 👻👻

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♡

【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～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

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。