

# 11月 November 2026年 (令和8年)

## コミュニティサロン アペリティーヴォ

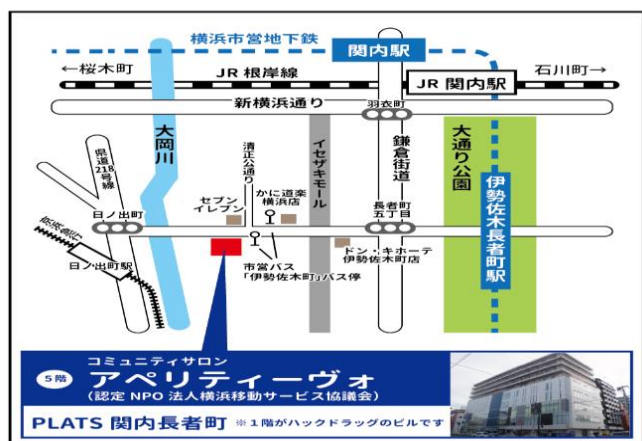
*Appetitive*



| 日                                                                                     | 月                                                                                         | 火                                                                                             | 水                            | 木                                    | 金                                                                                         | 土                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                     | 2<br>    | 3<br>文化の日                                                                                     | 4<br>アートで<br>右脳を活性化          | 5<br>フレイル<br>予防で<br>イキイキ※            | 6<br>  | 7                                                                                          |
| 8<br> | 9                                                                                         | 奇数月第2水曜開催！<br>生きたお花の香りや色<br>彩・季節を感じながら<br>自己流アレンジメントを<br>愉しみます♪<br>お花代実費¥1,000<br>(お茶代別途¥200) |                              | 11<br>フラー<br>アレン<br>ジメン<br>ト         | 12<br>スマホの<br>写真整理で<br>スッキリ！                                                              | 13<br>  |
| 15                                                                                    | 16<br>   |                                                                                               |                              | 18<br>健康体操で<br>ココロも<br>リフレッ<br>シュ    | 19<br>たかがお茶<br>されどお茶                                                                      | ~お茶を愉しみながら<br>さて！養生訓！！~<br>初公開紙芝居上演もあり♪<br>薬剤師・台湾茶師・<br>養生訓研究家 ヒロジィ                        |
| 22                                                                                    | 23<br>勤労感謝の日                                                                              | 24<br>       | 25<br>心身の内面<br>改善に役立<br>つアロマ | 26<br>スマホの<br>疑問解決で<br>スッキリ！         | 27<br> | 28<br> |
| 29                                                                                    | 30<br> | 香るだけじゃない♡<br>秋の夜長にアロマで<br>癒されませんか？<br>自分に合った香りを<br>見つけませんか？                                   |                              | いつでも見学・参加大歓迎！<br>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。