



一緒に歌を歌いましょう! 毎月第3金曜日開催

7月21日(金)13:30~15:00

対象: どなたでも 30名

参加費: 400円 申込み: 受付中

*8月はお休みです。*次回予定: 9/15



~腰痛・膝痛予防を中心とした健康体操です~

月曜日には体操を!

7月24日(月)10:15~11:45

対象: どなたでも 20名 参加費: 300円

申込み: 受付中 *次回予定: 8/28



手芸&ティーサロン はいねずみのお針箱 7月26日(水)12:30~15:00

編み物・刺繍・小物作り...等、趣味を持ち寄って楽しいひとときを一緒にすごしませんか? お気軽にご参加ください。男性も歓迎です!

参加費: 無料 ご都合の良い時間においでください。 *次回予定 9/27



スープ、コーヒーのサービスつき。
おしゃべりだけでも歓迎!
お申込み不要です。

秋葉隆行先生のゴスペル教室

7月29日(土)10:30~12:30

♪歌詞は英語です

対象: どなたでも 30名 受付中

参加費: 1000円 (障がいのある方 150円)



Gospel Class

Date and Time Jul. 29 (Sat.) 10:30a.m.-12:30p.m.

Fee: ¥ 1000. All in English. Why don't you enjoy singing gospel songs and popular songs?

*次回予定: 8/19



ヨガ教室

*アメリカ人講師です。日本語でも対応できます

★抽選日以降も受付できます。

8月12日(土)→抽選受付: 7/4~6 抽選日: 7/7

8月26日(土)→抽選受付: 7/18~20 抽選日: 7/21

時間: **10:00~11:30**

対象: 16歳以上 24名

参加費: 400円 (障がいのある方 200円)



Yoga Class

Date and Time: Aug. 12 (Sat.)

10:00a.m.-11:30a.m. Fee: ¥400

The teacher is American. She can speak Japanese and English. If you speak English and want to take part in our class, please send e-mail here, kouryu@suminasu.or.jp

*メールでのお問い合わせ・お申込みは外国籍の方のみ

移動サロン 釜利谷おいで家 “よってらっしゃい”

赤ちゃんからお年寄りまで、お一人でも気軽に立ち寄れるアットホームなサロンです。

日時: **8月29日(火) 13:00~16:00** 場所: **釜利谷地域ケアプラザ** (白山道バス停近く)

主催: 横浜市西金沢地域ケアプラザ、横浜市釜利谷地域ケアプラザ

釜利谷地域ケアプラザでお待ちしています!



介護者のついで「ふろしきラッピング」7月19日(水)10:00~11:30 講師: **本田睦美 先生**

対象: 介護をされている方、経験のある方 20名程度 参加費: 無料 申込み: 受付中

持ち物: ハンカチ又はバンダナ (50cm四方) 1枚、ペットボトル 500ml 1本、持っている方は風呂敷 1枚

無料個別相談会~行政書士がお答えします~

7月22日(土)13:30~16:00 ※お一人様 30分(予約制)

協力: **一般社団法人コスモス成年後見サポーター行政書士**

※ 詳細はお気軽にお問い合わせください。

お問合せ: 横浜市釜利谷地域ケアプラザ地域活動・交流まで

電話 **788-2901**

金沢区釜利谷南2-8-1(白山道バス停近く)

裏面もご覧ください。

釜利谷地域ケアプラザ ティサービス ボランティア募集

募集日・時間: 月曜日~日曜日 午前8時45分~午後4時30分

※ご都合のよい曜日・時間帯で ご協力いただいております。



急募

火曜日 8時50分~10時に、ご利用者にお茶を出してくださる方。

お気軽にお問い合わせください。 担当: 杉井・菅谷



親子たいそう遊び もんきっくらぶ (全5回) 10月3・10・17・31日、11月7日(火)10:15~11:15

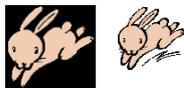
対象：おおむね 1~2 歳児と保護者 16 組 参加費・申込み：一括 1600 円 (5 回分) は 8/22~
※単発でのご参加は 1 回 400 円 申込み：8/29~



親子たいそう遊びぴよんたクラブ

9月7日(木)10:15~11:15

対象：おおむね 1 歳半~6 歳児と保護者 16 組
参加費：300 円 申込み：8/1~ *次回予定：12/21



フラレール広場 (11:15~お片付け)

10月30日(月)10:00~11:30

対象：どなたでも 35 名 参加費：無料
申込み：9/1~ *次回予定：12/22

きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ

7月28日(金)→ 受付中 時間：10:30~11:30

8月25日(金)→ 7/1~受付 対象：おおむね 1~3 歳児と保護者 16 組

9月29日(金)→ 8/1~受付 *ご家族の参加歓迎。 参加費：400 円



おはなし会

8月21日(月)

11:30~12:00

☆絵本☆わらべうた☆
手遊び など

内容は子ども向けですが
妊婦さんや興味のある方
もどうぞ。

参加費：無料

申込み不要

次回予定：12/18

親子 3B体操教室

*8月はお休みです。

7月21日(金)→ 受付中 時間：10:30~11:30 参加費：400 円

9月22日(金)→ 8/1~受付 対象：おおむね 2~3 歳児と保護者 16 組



1歳児向け 親子たいそう遊び(全4回) 7月4・11・18・25日(火)10:15~11:15

対象：おおむね 1 歳児と保護者 16 組

参加費：一括 1300 円 (4 回分) または 1 回 400 円 申込み：受付中



きぐちゃんの しあわせのおすそわけ ~子育ての不安から期待へ~ 7月7日(金)10:30~11:30

対象：生後 3 ヶ月位までのお子さんを持つお母さんやご家族。プレママ歓迎！ 16 組

参加費：200 円 申込み：受付中



放課後活動 かまみやクラブ ~ 放課後の時間を一緒に過ごしませんか ~

横浜市釜利谷地域ケアプラザでは、個別支援学級に通う小中学生、高校生(養護学校等)を対象にボランティア活動を中心とした放課後の居場所作り事業を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

開催日時：7月12日(毎月第2水曜日) 15:00~17:00 参加費：200 円 *8月はお休み

対象：個別支援学級に通う小学生・中学生 高校生以上の方もお気軽にご相談ください。*次回予定：9/13

*下校時間等の都合で遅れて参加される場合も入りやすい雰囲気をお心掛けています。 担当：菅谷

Active English ~からだで英語~ 7月8日(土)13:00~14:00

*8月はお休みです。

対象：知的障がい等ある方 10 名(兄弟姉妹の方も同額でご参加いただけます。) *次回予定：9/9

参加費：350 円 申込み：受付中 *Active English~からだで英語~は、体をつかって楽しく学びます



“かまみやボランティアポイント「ひこうき」”始めました!

横浜市釜利谷地域ケアプラザでは、障がいのある方を対象に、ボランティアポイント制度を始めます。

- ・障がいのある小学 5 年生から 23 歳までの方が対象です。
- ・釜利谷地域ケアプラザ内でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、商品等と交換ができる制度です。
- ・この活動は、ボランティア活動を通して身近な社会のしくみの体験とライフスキル支援を目的としています。

詳細につきましてはお問い合わせください。担当：菅谷

お気軽にお問い合わせください。

* 対象年齢についてはお気軽にご相談ください。

* 障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。

* 未就園・未就学児対象事業への兄弟姉妹のご参加もできます。



*** 裏面もご覧ください。***

お問合せ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

地域活動・交流まで 電話 788-2901

金沢区釜利谷南2-8-1(白山道バス停近く)