



地域でできること、私たちにできること 情報交換会 編 ~ お茶の間 なないろ ~



「あんなことしたい!」「こんなのであったらいいな」「こんなことができるよ」など、釜利谷地域についてお茶を飲みながらおしゃべりしませんか?

日時: **3月6日(火)10:00~12:00** 参加費: 無料
対象: どなたでも 定員: 30名 申込み: 2/6~
主催: 釜利谷コミュニティネットなないろ (杉-ル若菜・ガミル・西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ・金沢区福祉保健センター)
共催: 釜利谷地区民生委員児童委員会協議会

長谷川みどり先生の

ピラティス教室

私たちの姿勢を支えている体の深層部にある筋肉に注目したエクササイズです。ゆったりとした呼吸を行いながら、背骨や腰を支えている天然のコルセットを鍛えていきます。もとは、傷病者のリハビリや虚弱体質改善のために開発されました。

2月 3日(土)、2月24日(土) → お問い合わせください

3月 3日(土) → 2/ 1~受付 時間: **14:30~15:30**

3月17日(土) → 2/15~受付 対象: 16歳以上 18名 参加費: 600円 (1回)



秋葉隆行先生のゴスペル教室

2月17日(土)10:30~12:30 歌詞は英語です

対象: どなたでも 30名 申込み: 受付中

参加費: 1000円 (障がいのある方 150円)

Gospel Class

Date and Time Feb.17 (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: 3/17

一緒に歌を歌いましょう!

2月16日(金)13:30~15:00

対象: どなたでも 30名 受付中

参加費: 400円 *次回予定: 3/16

~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! **2月26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: 3/12

手芸&ティーサロン はいねずみのお針箱 3月28日(水)12:30~15:00 お申込み不要です。

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。



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!

終活セミナー3回目「知って安心!高齢者のための住まいのえらび方」2月20日(火)14:00~15:30



講師: 横浜市住宅供給公社 住まい・まちづくり相談センター

対象: テーマに興味がある方どなたでも 20名 参加費: 無料 申込み: 受付中

介護者のつどい「自宅でできるリハビリ」3月14日(水)10:00~11:30

講師: 済生会若草病院 理学療法士 糸永 祐介 氏

対象: 介護している方、経験者など 20名 参加費: 無料 申込み: 受付中

教独で脳トレ講座 ~教独って知っていますか?~ 2月28日(水)10:00~11:30

講師: NPO 法人ソーシャルハーツ 代表理事 川上 誠 氏

対象: テーマに興味がある方どなたでも 25名 (応募多数の場合は抽選)

参加費: 無料 持ち物: 鉛筆、消しゴム

申込み: 1/19~2/9 釜利谷地域ケアプラザ 地域包括支援センターへ



*** 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)

釜利谷地域ケアプラザ





1歳児向け 親子たいそう遊び (全4回)

1月30日、2月6・13・20日(火)10:15~11:15 対象: おおむね 1歳児と保護者 16組
参加費: 4回分一括 (1300円) または参加日ごと (1回 400円) 申込み: 受付中

フラレール広場

2月9日(金)10:00~11:30 (11:15~お片付け)

対象: どなたでも 35名 参加費: 無料
申込み: 受付中



親子3B体操教室

参加費: 400円

2月16日(金)→ 受付中、
3月13日(火)→2/1~受付

時間: 10:30~11:30

対象: おおむね 2~4歳児と保護者 16組



おはなし会

2月19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 直接会場へ

きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び

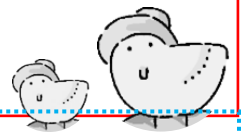
麦わら帽子クラブ

2月→ お休みです、 3月23日(金)→ 2/1~受付、

対象: おおむね 1~4歳児と保護者 16組

時間: 10:30~11:30 参加費: 400円

※ご家族の参加歓迎



親子たいそう遊び ぴよたクラブ

3月15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: 2/1~



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)

釜利谷地域ケアプラザ



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学生、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: 2月14日(毎月第2水曜日) 15:00~17:00 参加費: 200円
対象: 個別支援学級に通う小学生・中学生 高校生(養護学校等) 対象以外の方もお気軽にご相談下さい。
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 *次回: 3/14



かまみや 英語クラブ 2月10日(土)13:30~14:30

対象: 知的障がい等ある方 10名 参加費: 350円(保護者の方は無料) 受付中

*英会話、英語の歌、英語遊び等、楽しい時間を一緒に過ごしましょう! *次回予定: 3/10

かまみやボランティアポイント「ひこうき」

- 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。
- 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。
- 障がいのある中学1年生から23歳までの方が対象です。 詳細はお問い合わせください。担当: 菅谷

地域の方のコーナー

見に来て身になる! ミニ体験講座 “街の先生”

会場: 釜利谷地域ケアプラザ

② 講座名: 「癒しのハンドトリートメント」 2月9日(金) 13:30~15:00

講師: 蓑毛 京子(みのも きょうこ)氏(金沢区「街の先生」)

参加費: 500円(材料費・資料代) 持ち物: フェイスタオル、袖がまくれる服装

定員: 20名 申込先: 080-3314-8032(蓑毛)

② 講座名: 「盆おどりとふるさと民踊」 2月14日(水) 10:00~12:00

~盆おどりと民踊で体を動かして、健康維持・認知症予防~

講師: 五味 八千子(ごみ やちこ)氏(金沢区「街の先生」)

参加費: 無料 申込先: 090-4955-4826(五味) 持ち物: 飲み物 内履き