



盆おどりとふるさと民踊 5月9日(水)10:00~11:15

対象：どなたでも 16名 参加費：200円 持ち物：上履き、飲み物 申込み：4/3~
 ~盆おどりと民踊で体を動かして、健康維持・認知症予防~ *次回予定：6/13

はいねずみのお針箱&和ティーサロン 5月30日(水)12:30~15:00

参加費：100円(汁物、コーヒーつき)
 手芸&ティーサロンはいねずみのお針箱がリニューアルです。
 手芸スペースとおしゃべりを楽しむスペース、それぞれで楽しいひとときをお過ごしください。

汁物、コーヒーつき
お申込み不要です



かまりや英語クラブ 4月14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：5/12



放課後活動 かまりやクラブ ~ 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：4月11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：5/9



かまり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

長谷川みどり先生の

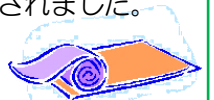
ピラティス教室

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。

4月7日(土)、4月14日(土) → お問い合わせください

5月19日(土) → 4/3~受付 時間：14:30~15:30

5月26日(土) → 4/16~受付 対象：16歳以上 20名 参加費：600円(1回)



一緒に歌を歌いましょう!

4月20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：5/18

~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! 4月23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：5/14



秋葉隆行先生のゴスペル教室

4月21日(土)10:30~12:30 ♪歌詞は英語です

対象：どなたでも 30名

参加費：1000円(障がいのある方150円)

申込み：受付中

*次回予定5/19

お問合せ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

電話 788-2901 地域活動・交流へ

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



介護者のつどい

5月16日(水)「おしゃべりの会 ~日頃の介護の悩みや不安を話しませんか?~」

時間：10:00~11:30 対象：介護されている方、経験者等 定員：20名 参加費：無料

6月18日(月)「寸劇で学ぶ!終活講座 & 無料個別相談会」

講師：一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター 神奈川県支部 行政書士

時間：13:30~14:45 講座&寸劇、14:45~16:30 無料個別相談会(予約制、お一人様30分)

対象：テーマに興味のある方どなたでも 定員：40名 参加費：無料





ママと赤ちゃんの **たいそう&ストレッチ**

6月7日(木)10:15~11:15

対象：0歳児と母親 16組

参加費：400円

申込み：5/1~ *次回予定：7/24



親子たいそう遊び **もんきっきクラブ** (全5回)

6月21・28日、7月5・12・19日(木)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：一括払い(5回分1600円)は5/10~受付
参加ごと払い(1回400円)は5/17~受付

フラレール広場 4月9日(月)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** 10:30~11:30

4月24日(火)→受付中、

5月31日(木)→4/1~受付

6月14日(木)→5/1~受付

対象：おおむね2~4歳児と保護者 16組

参加費：400円



きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び **麦わら帽子クラブ**

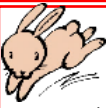
4月20日(金)→受付中、

5月25日(金)→4/1~受付、

6月22日(金)→5/1~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 **ぴよんたクラブ**

5月17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：受付中 *次回予定：9/11

釜利谷地域ケアプラザ



地域の方のコーナー

発達に心配のある子どもをもつママのためのおしゃべり会「カモミール」

月に一度、発達に心配のある子どものいるママ達が集まって「おしゃべり会」を開催しています。困ったこと、心配なこと、進路のことなどについて、一緒におしゃべりしませんか？

「ゆるいつながり」をモットーに活動しています。会費・役員はありません。

対象：主に釜利谷地区在住で、普通級籍で支援の必要なお子さんのママ、支援学級・支援学校に在籍のお子さんのママ（これから入学を控えている方もどうぞ）

活動日：4月13日(金) / 5月18日(金)

連絡先：chamomile.kamariya@gmail.com

*** 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 活動へ
電話 788-2901 金沢区釜利谷南2-8-1
(白山道バス停近く)

