



医療講演会 9月4日(火)15:00~16:30

「検査数値を読み解く ~エコー検査で見つかる病気~」

講師：医療法人社団景翠会 金沢病院 臨床検査技師 大窪 信介 氏

対象：どなたでも 30名 参加費：無料 申込み：受付中



盆おどりと民踊で体を動かして、健康維持・認知症予防

盆おどりとふるさと民踊

7月11日(水)10:00~11:15

対象：どなたでも 16名

参加費：200円

申込み：受付中

*次回予定：8/22



長谷川みどり先生の **ピラティス** 教室

7/14(土)、7/21(土) → 受付中、

8月 4日(土) → 7/3~受付、

8月 18日(土) → 7/17~受付

時間：14:30~15:30

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!

7月20日(金)13:30~15:00

対象：どなたでも 30名

申込み：受付中 参加費：400円

*次回予定：8/17



~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：8/27



秋葉隆行 先生の **ゴスペル** 教室

7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：8/18



Gospel Class

Date and Time Jul. 21 (Sat.) 10:30a.m.-12:30p.m.
Fee: ¥ 1000 All in English. Why don't you enjoy singing gospel songs and popular songs?

はいねずみのお針箱&和ティーサロン 7月25日(水)12:30~15:00

参加費：100円(汁物、コーヒーつき)

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

*次回予定：9/26



汁物、コーヒーつき
お申込み不要です

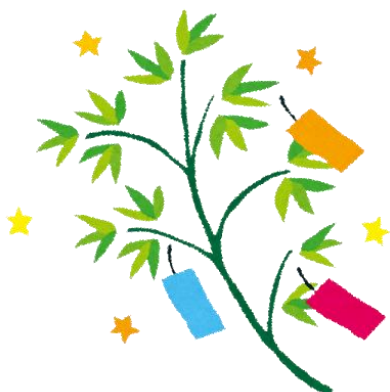
介護者のついで「はじめての太極拳 & ハーフティータイム」

7月18日(水) 10:00~11:30

対象：介護している方、経験者等 20名 無料 ※動きやすい服装でお越しください。



釜利谷地域ケアプラザ





1歳児向け 親子 たいそう遊び (全5回)

9月13・20・27日、10月4・11日(木)10:15~11:15

対象：おおむね 1 歳児と保護者 16 組

参加費・申込み：一括 (5 回分 1600 円) → 8/2~受付、
参加ごと (1 回 400 円) → 8/9~受付

Here we go!



親子 3B体操教室

7月13日(金) → 受付中、
8月7日(火) → 7/1~受付
9月7日(金) → 8/1~受付



対象：おおむね 2~4 歳児と保護者 16 組
時間：10:30~11:30 参加費：400 円

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：1 回 400 円
申込み：受付中



ママと赤ちゃんの たいそう&ストレッチ

7月24日(火) → 受付中、
10月23日(火) → 9/1~受付

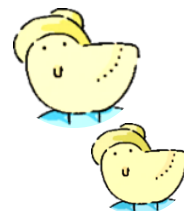
時間：10:15~11:15
対象：0 歳児と母親 16 組
参加費：400 円



きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ

7月27日(金) → 受付中、
8月24日(金) → 7/1~受付、
9月21日(金) → 8/1~受付、

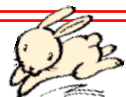
対象：おおむね 1~4 歳児と保護者 16 組
時間：10:30~11:30 参加費：400 円
※ご家族の参加歓迎



おはなし会 8月20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
*次回予定 12/17



親子たいそう遊び ぴよんたクラブ

9月11日(火)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 10/18



放課後活動 かまいやクラブ ~ 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：7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中心掛けています。担当：菅谷 *次回：9/12



かまいや英語クラブ 7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 申込み：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：8/25



かまい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

お問合せ・お申込み：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流へ

電話 788-2901

金沢区釜利谷南2-8-1 (白山道バス停近く)