横浜市釜利谷地域ケアプラザのお知らせ　平成 30 年 8 月号

医 療 講 演 会　対象：どなたでも　30 名　参加費：無料

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　申込み：受付中

11 月 8 日(木)15:00～16:30「リハビリ体操」

講師：医療法人社団景翠会　金沢病院　理学療法士　申込み：9/27～

秋葉隆行 先生の ゴスペル教室

8 月 18 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：9/15

盆踊りとふるさと民踊

8 月 22 日(水)10:00～11:15

対象：どなたでも　16 名

参加費：200 円　受付中

＊9月はお休み。次回予定：10/10

盆踊りと民踊で体を動かして、健康維持・認知症予防

一緒に歌を歌いましょう！

8 月 17 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：9/21

～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！　8 月 27 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：9/10

長谷川みどり先生の ピラティス教室

対象：16 歳以上　20 名　参加費：600 円（1 回）

時間：**14:30～15:30**　**8/4(土)、8/18(土)** → 受付中、

9 月　8 日(土) → 8/1～受付、**9 月 29 日(土)** → 8/16～受付　※10 月からは 8 回コースで開催予定。

はりねずみのお針箱&和ティーサロン　9 月 26 日(水)12:30～15:00

参加費：100 円（汁物、コーヒーつき）　＊次回予定：11/28

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

汁物、コーヒーつき
お申込み不要です

介護者のつどい「映画鑑賞会 ～懐かしい映画をみて昔をおもいだしてみませんか～」

9 月 19 日(水)　9:30～12:30(※休憩あり)　対象：介護している方、経験者等　30 名　無料

お問合せ: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）

横浜市委託事業ライフステージ別健康づくり事業

野菜たっぷり・塩分控えめ　10 月 5 日(金)11:00～13:00

内容：区役所の栄養士の話　※昼食あり　対象：成人　25 名　無料　申込み：8/8～

主催：金沢区食生活等改善推進員会（ヘルスメイト）　共催：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

地域の方のコーナー

金沢区との協働による不登校・ひきこもりサポート事業　フレンドリースペース金沢　講演と懇談の集い

子どもたちの今を考える

★講演「一人のことばはみんなの宝もの」

講師：**加藤 彰彦**　沖縄大学名誉教授　＊近著「子どもとつくる地域づくり」

★懇談　講演を受け、日ごろから感じている子どもたちの様子について話し合います。

日　時：8 月 19 日（日）午後 1 時 30 分～4 時

場　所：いきいきセンター金沢　2 階　多目的室　（金沢文庫駅下車　徒歩 7 分）

参加費：無料　お電話・FAX で予約をお願いします（募集 60 名）

主催：フレンドリースペース金沢　TEL/FAX　783-5978　後援：金沢区役所・金沢区社会福祉協議会

横浜市釜利谷地域ケアプラザのお知らせ　平成 30 年 8 月号

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：９月１２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心掛けています。担当：菅谷　＊次回：11/10

かまりや英語クラブ　8 月 25 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　＊次回予定：11/10

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

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

参加費無料　直接会場へ　＊次回予定 12/17

親子 3B体操教室

8 月 7 日(火)→ 受付中、

9 月 7 日(金)→8/1～受付

10 月 9 日(火)→9/1～受付

対象：おおむね 2～4 歳児と保護者　16 組

時間：10:30～11:30　　1 回 400 円

ママと赤ちゃんの たいそう&ストレッチ

10 月 23 日(火)→ 9/1～受付、

11 月 20 日(火)→ 10/2～受付

時間：10:15～11:15

対象：0 歳児と母親　16 組　　1 回 400 円

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

きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び麦わら帽子クラブ

8 月 24 日(金)→受付中、9 月 21 日(金)→ 8/1～受付、

10 月 26 日(金)→ 9/1～受付　時間：10:30～11:30

対象：おおむね 1～4 歳児と保護者　16 組　　1 回 400 円

プラレール広場　10 月 29 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～

＊＊＊ 反対面もご覧ください。＊＊＊

横浜市釜利谷地域ケアプラザ　地域活動・交流　電話 788-2901

親子たいそう遊び ぴょんたクラブ　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　　1 回 300 円

申込み：8/1～　　＊次回予定 10/18、10/30

Here we go!

釜利谷　親子すくすく広場♪　～0 才から、未就園児までの親子対象～

ママもパパも一緒に遊ぼう！

★と　き：９月２９日（土）１０：００～１１：３０（受付 / ９：45～９：55）

★ところ：釜利谷地区センター　体育室

★内　容：保育士の先生と一緒に全体遊び、育児サークルの紹介

★持ち物：飲み物、大人の室内履き（子どもは、はだしです）

★参加費：100 円（家族で）……当日撮影の親子写真プレゼント！

★申込みは不要です　＊駐車場はございません。

かわいい着ぐるみがお出迎えします

★問い合わせ・連絡先 / 釜利谷子育て連絡会　事務局　高橋 Tel 784-0832、坪井 Tel 784-0925

主催：釜利谷子育て連絡会（釜利谷地区社会福祉協議会）

後援：釜利谷地区連合町内会　釜利谷地区民生委員児童委員協議会及び保健活動推進員会

釜利谷地域ケアプラザ・西金沢地域ケアプラザ

みんなで来てね。待ってます！

子育てサポートシステム 入会説明会　9 月 14 日（金）13：30～14：30

会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ　多目的ホール　　定員：15 名

主催：金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」横浜子育てサポートシステム金沢区支部事務局　共催：横浜市釜利谷地域ケアプラザ