



講演会「地域でできること、私たちにできること」 12月14日(金) 13:30~15:30

「もっと知りたい! 知的障がい・発達障がい」

障がいのある人に、どう接する? どう声をかける?? 「教えて! わっしょいさん!」

講師: 障害児者支援啓発ネット わっしょい の皆様 会場: 横浜市釜利谷地域ケアプラザ

主催: ホイール若菜 (釜利谷地区社会福祉協議会)・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

無料  
どなたでも  
45名  
10/9~受付

医療講演会「リハビリ体操」 11月8日(木) 15:00~16:30

今日からできる健康体操 ~いつまでも自分の足で歩くために~

講師: 医療法人社団景翠会 金沢病院 理学療法士 篠原愛佳 氏・中村 孔紀 氏

対象: どなたでも 30名 参加費: 無料 申込み: 9/27~

骨や関節、筋肉などの運動器の障害のため、立ったり、歩いたりする機能が低下した状態をロコモティブ

フ

長谷川みどり先生の **ピラティス教室** (全8回) 対象: 16歳以上 20名

11月10・17日、12月1・15日、1月5・19日、2月2・23日(各土曜日) 14:30~15:30

参加費: 8回分一括(4200円) 申込み: 10/11~

※10/6(土)、10/20(土)開催分(1回600円)も受付中。



盆踊りと民踊で体を動かして、健康維持・認知症予防



盆踊りとふるさと民踊

10月10日(水) 10:00~11:15

対象: どなたでも 16名 1回200円

受付中

\*次回予定: 11/14



一緒に歌を歌いましょう!

10月19日(金) 13:30~15:00

対象: どなたでも 30名 1回400円

受付中

\*次回予定: 11/16



秋葉隆行先生の **ゴスペル教室**

10月20日(土) 10:30~12:30

対象: どなたでも 30名

参加費: 1回1000円(障がいのある方150円)

受付中

♪歌詞は英語です \*次回予定: 11/17



~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!

10月22日(月) 10:15~11:45

対象: どなたでも 20名 1回300円

受付中

\*次回予定: 11/12



はいねずみのお針箱&和ティーサロン 11月28日(水) 12:30~15:00

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

対象: どなたでも 1回100円

\*次回予定: 1/30



汁物、コーヒーつき  
お申込み不要です

基礎から学ぶ 終活セミナー

元気なうちから「知ること」「準備すること」はとても大切です。1回単位でも参加可能です。テーマに興味のある方 各30名程 無料

①10月9日(火) 14:00~15:30 「知って安心! 高齢者の住まいのえらび方」

②11月15日(木) 10:00~11:30 「誰でもわかる相続対策講座」\*無料個別相談会は予約制

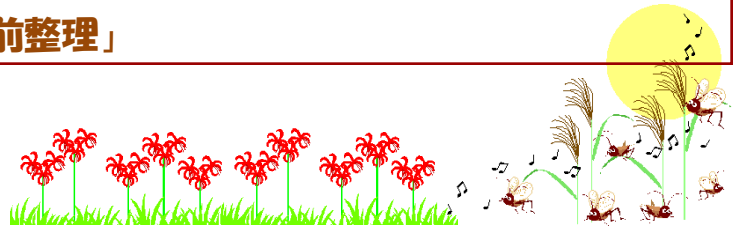
③12月13日(木) 10:00~11:30 「物と心の生前整理」



パーキンソン病交流会

11月7日(水) 13:30~15:30

内容: フットケア&交流会 無料



\*\*\* 反対面もご覧ください。\*\*\*

お問合せ: 横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流 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





親子 de 体操

講習会

★日時：10月16日(火) 10:00~11:30

★会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

★参加費：無料

★講師：荻田 麻理 先生 健康運動実践指導士、日本アタッチメント協会ベビーマッサージ認定インストラクター

★定員：20組(原則1歳前後のお子様と保護者) ※10/5までに申込みください

★持ち物：汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、運動の出来る服装

★申込み・問合せ先 / 子育て支援グループ 植草 Tel 785-3125、藤木 Tel 785-7033

主催：釜利谷地区保健活動推進委員会

共催：西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ



親子 3B体操教室

10月9日(火)→受付中、

11月9日(金)→10/2~受付、

12月20日(木)→11/1~受付

時間：10:30~11:30 1回400円

対象：おおむね2~4歳児と保護者 16組



親子たいそう遊び ぴよんたクラブ

10月18日(木)、10月30日(火)→受付中、

11月13日(火)、11月27日(火)→10/2~受付、

12月11日(火)→11/1~受付

時間：10:15~11:15 1回300円

対象：おおむね1歳半~6歳児と保護者 16組



ママと赤ちゃんの たいそう&ストレッチ

10月23日(火)→受付中、

11月20日(火)→10/2~受付、

時間：10:15~11:15 1回400円

対象：0歳児と母親 16組

\*12月、1月はお休みです。

きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ

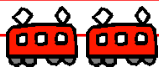
10月26日(金)→受付中、

11月30日(金)→10/2~受付

時間：10:30~11:30 1回400円

対象：おおむね1~4歳児と保護者 16組

\*12月はお休みです



フラレール広場



10月29日(月)10:00~11:30(11:15~お片付け)

対象：どなたでも 35名 無料 受付中

\*次回予定：12/21

おはなし会 10月15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。

無料 直接会場へ

\*次回予定：12/17



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：10月10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：11/14



かまみや英語クラブ 11月10日(土)13:30~14:30

受付中



対象：知的障がい等ある方 10名 1回350円 \*10月はお休みです。\*次回予定：12/8



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

