



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

共催: 釜利谷地区民生委員児童委員会協議会 協力: 金沢区福祉保健センター

無料
どなたでも
45名
受付中

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
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シンドローム(略称ロコモ)」といいます。今回、参加者の皆様の”ロコモ度”をチェック。ロコモ予防のために、自宅でも簡単にできる体操をご紹介します。

対象: どなたでも 30名 参加費: 無料 持ち物: 上履き 申込み: 受付中

~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!

11月12日(月) 10:15~11:45 受付中

対象: どなたでも 20名 参加費: 1回 300円

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

11月14日(水) 10:00~11:15 受付中

対象: どなたでも 16名 参加費: 1回 200円

一緒に歌を歌いましょう!

11月16日(金) 13:30~15:00

対象: どなたでも 30名 受付中

参加費: 1回 400円

秋葉隆行先生の **ゴスペル教室**

11月17日(土) 10:30~12:30 受付中

対象: どなたでも 30名 歌詞は英語です

参加費: 1回 1000円 (障がいのある方 150円)

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

対象: どなたでも

参加費: 1回 100円

汁物、
コーヒーつき
お申込み不要

森の小道 やまなみ

平成 31 年 1 月 31 日(木) 11:30~13:30

<メニュー> キーマ風カレーセット、
ハーブティー&クッキーセット



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 参加費: 1回 350円

*** 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 **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 ~

開催日時: 11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: 12/12



基礎から学ぶ 終活セミナー 1回でも参加可能です。テーマに興味のある方 各30名程 無料

① 11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

② 12月13日(木) 10:00~11:30 「物と心の生前整理」



介護者のつとめ 11月21日(水) 10:00~11:30

口を鍛えて いつまでも おいしく食べよう ~飲み込みのしくみと口の体操~

講師: 済生会若草病院 言語聴覚士 河西 明子 氏 対象: 介護している方、経験者等 20名 無料



「よこはまシニアボランティアポイント」登録説明会

1月16日(水) 13:30~15:30 会場: 横浜市釜利谷地域ケアプラザ

対象者: 65歳以上の方(介護保険の第1号被保険者) ※詳細はやまなみ 12月号でお知らせします

地域ケアプラザに**挑戦**

11月～3月限定!

1回200円で参加できる3講座をご紹介します



親子3B体操教室

11月9日(金)→受付中、
12月20日(木)→11/1～受付
*1月はお休みです
2月7日(木)→1/4～受付
3月8日(金)→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
参加費：1回400円⇒200円



親子たいそう遊び

ぴよんたクラブ

11月13日(火)、11月27日(火)
→受付中、
12月11日(火)→11/1～受付
1月22日(火)→12/1～受付
2月12日(火)、2月28日(木)
→1/4～受付
3月14日(木)、3月28日(木)
→2/1～受付
時間：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：1回300円⇒200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

11月30日(金)→受付中、
*12月はお休みです
1月18日(金)→12/1～受付
2月22日(金)→1/4～受付
3月22日(金)→2/1～受付
時間：10:30～11:30
対象：おおむね1～4歳児と保護者 16組
参加費：1回400円⇒200円



保護者と一緒に参加する
全ての講座は参加人数に関係なく
ひと家族分の参加費となっています

おはなし会 12月17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

ママと赤ちゃんのたいそう&ストレッチ

11月20日(火)→受付中、
2月5日(火)→1/5～受付、 *12月、1月はお休みです。
時間：10:15～11:15
対象：0歳児と母親 16組 参加費：1回400円

フラレール広場

12月21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：11/1～ *次回予定：2/25



お問い合わせ：

横浜市釜利地域ケアプラザ

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)

*** 反対面もご覧ください。***

釜利谷地域ケアプラザ



*** お気軽にお問い合わせください ***

*対象年齢、乳幼児対象事業への兄弟姉妹のご参加など。*障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。