

地域ケアプラザに**挑戦**

* 反対面もご覧ください *

3月までの期間限定!
1回200円で
参加できる**3講座**



親子3B体操教室



2月7日(木)→受付中
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300円⇒**200円**

親子たいそう遊び **ぴよんたクラブ**



2月12日(火)、2月28日(木)→受付中
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400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**



2月22日(金)→受付中
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**

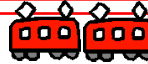
ママと赤ちゃんの **たいそう&ストレッチ**

時間: 10:15~11:15 対象: 0歳児と母親 16組
2月5日(火)→受付中、3月7日(木)→2/1~受付、
2~3月参加費: 1回400円
4月16日(火)→3/1~受付 1回300円
* 4月から参加費が変わります



保護者と参加する講座
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

フラレール広場



2月25日(月)→受付中、4月4日(木)→3/1~受付
時間: 10:00~11:30 (11:15~お片付け)
どなたでも 35名 無料

1歳児向け **親子たいそう遊び (全5回)**



2月26日、3月5・12・19・26日(火)10:15~11:15
おおむね1歳児と保護者 16組 受付中
参加費: 5回分一括(1200円)、または1回300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19日(金)10:30~11:30 →3/1~受付
おおむね1~4歳児と保護者 16組 1回300円
* 4月から参加費が変わります



お問合せ: 横浜市釜利谷地域ケアプラザ

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) **釜利谷地域ケアプラザ**

****お気軽にお問合せください****

・乳幼児対象の事業への兄弟姉妹の同伴や参加など。・障害のある方は対象に関係なくご参加いただけます。

子育てサポートシステム 入会説明会 3月29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

申込み・問合せ/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 TEL 352-7110
共催: 横浜市釜利谷地域ケアプラザ



長谷川みどり先生の **ピラティス教室(全8回)**

**4月13・20日、5月18・25日、6月8・22日、
7月13・27日(各土曜日) 14:30~15:30**

対象：16歳以上 20名

参加費：4200円(8回分)

持ち物：運動のできる服装、フェイスタオル

申込み：2/22~3/3 抽選：3/5

※定員に満たない場合は抽選日以降も受付します



長谷川みどり先生の **瞑想体験教室**

3月9日(土)、3月16日(土)14:30~15:30

ロータス瞑想の体験です。蓮(ロータス)の花のイメージを用いておこなう比較的簡単な技法ですが、奥の深い本格的な瞑想法です。

対象：16歳以上 20名

参加費：1回600円

申込み：2/9~



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

A かまいや英語クラブ **B**

2月9日(土)、3月9日(土)13:30~14:30

知的障がい等ある方 10名 350円 受付中

一緒に歌を歌いましょう!

2月15日(金)、3月15日(金)13:30~15:00

どなたでも 30名 1回400円 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!

2月18日(月)、3月11日(月)10:15~11:45

どなたでも 20名 1回300円 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

2月13日(水)、3月13日(水)10:00~11:15

どなたでも 16名 1回200円 受付中

秋葉隆行先生の **ゴスペル教室**

2月16日(土)、3月16日(土)10:30~12:30

どなたでも 30名 受付中 ♪歌詞は英語です
1回1000円(障がいのある方150円)

介護者のつどい 3月20日(水)10:00~11:30

どなたでも 20名程度 無料 受付中

はいねずみのお針箱&和ティーサロン

3月27日(水)12:30~15:00

手芸またはおしゃべりを楽しむスペースがあります。1回100円



汁物、
コーヒーつき
お申込み不要

*** 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



かまりや サロン



認知症の方とご家族が安心して過ごせる場所(認知症カフェ)です。

開催日：毎月第4木曜日(変更の場合あり)

時間：13:30~15:30(お好きな時間にお越し下さい)

会場：カフェ・ドゥ・リアン(金沢区釜利谷東2-9-2)

参加費：無料(飲み物お菓子セットを頼む方は別途300円となります)

お問合せ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ TEL 788-2901



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：2月15日(金)/3月15日(金)

連絡先：chamomile.kamariya@gmail.com

担当：久保まで。

