



ボランティア さろん ~お茶ついでにボランティア~

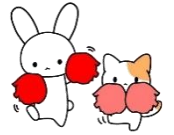
5月16日(木)11:00~13:30 (ご都合の良い時間にお越しください)

6月2日に開催予定の“すみなすフェスタ”にむけて、会場を飾る“お花紙でのお花づくり”ボランティアを募集します。

お花づくりで、すみなすフェスタを一緒に盛り上げましょう!

【当日のご用意】

- ・飲み物(コーヒーまたは紅茶): 1杯目は無料、おかわりは30円
・軽食(キーマカレー): 200円 ※軽食は先着15名(ご希望者のみ)



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

5月8日(水)10:00~11:15

どなたでも 16名 1回200円 受付中

一緒に歌を歌いましょう!

5月17日(金)13:30~15:00

どなたでも 30名 1回400円 受付中

*次回予定: 6/21

秋葉隆行先生のゴスペル教室

5月18日(土)10:30~12:30

♪歌詞は英語です

どなたでも 30名 受付中

1回1000円(障がいのある方150円)

*次回予定: 6/15

長谷川みどり先生の瞑想体験教室

6月8日(土)、6月22日(土)15:45~16:45

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 18名
参加費: 1回1,000円 申込み: 5/1~

はいねずみのお針箱&和ティーサロン

5月29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 *次回予定:

汁物、
コーヒーつき
お申込み不要

介護者のつどい 奇数月の第3水曜日 10:00~11:30

介護している方、ご家族、経験者を対象に、介護予防講座、くすりの話、フリートーク等々を開催しています。(平成31年度は5/15、7/17、9/18、11/20、1/15、3/18を予定)

ポールウォーキング講座(全4回)

※詳細はお問合せください

①5月27日、②6月24日、③7月22日、④9月30日(すべて月曜日) 14:00~15:30(受付は13:40~)

講師: ポールウォーキング協会マスターコーチプロ 酒井 尚美 先生

対象: おおむね65歳以上の方 ※なるべく4回とも参加できる方 15名程度 参加費: 無料

*** 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。

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

~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!

5月13日(月)10:15~11:45

どなたでも 20名 1回300円 受付中

*次回予定: 6/10

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



* 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!
かまりや英語クラブ

5月18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 300円

* 次回予定：6/15



フラレール広場



6月7日(金) → 5/1~受付

時間：10:00~11:30 (11:15~お片付け)

どなたでも 35名 無料 * 次回予定：

10/2

募集中!

フラレール広場のボランティア

ただいま男性ボランティアにご活躍いただいています。お気軽にお問い合わせください。担当：菅



きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び

麦わら帽子クラブ

5月17日(金) → 受付中

6月21日(金) → 5/1~受付

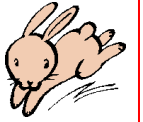
7月19日(金) → 6/1~受付

時間：10:30~11:30 1回 300円

対象：おおむね 1~4 歳児と保護者 16組



親子たいそう遊び ぴよんたクラブ



5月21日(火) → 受付中

6月20日(木) → 5/1~受付

7月2日(火)、18日(木) → 6/1~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

おはなし会 6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。無料 直接会場へ



ママと赤ちゃんの たいそう&ストレッチ

6月25日(火) → 5/1~受付

時間：10:15~11:15

対象：0 歳児と母親 16組 1回 300円



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。

お問合せ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流

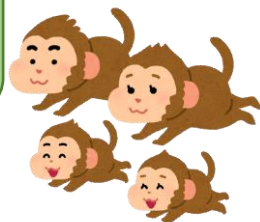
電話 788-2901

金沢区釜利谷南2-8-1

釜利谷地域ケアプラザ



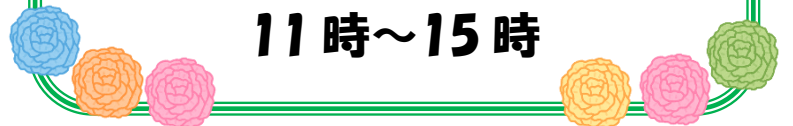
保護者と参加する講座
は参加人数に関係なく
ひと家族分の参加費と
なっています



すみなすフェスタ

6月2日(日)

11時~15時



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：5月10日(金) / 6月14日(金) / 7月12日(金)

連絡先：chamomile.kamariya@gmail.com

担当：久保まで。

