



フラレール広場



10月3日(木) → 9/1~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: 12/23

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。お気軽にお問合せください。担当: 菅谷

おはなし会 8月19日(月)11:30~12:00



☆絵本☆わらべうた☆手遊び など

無料 直接会場へ \*次回予定 10/21

親子たいそう遊び ぴよんたクラブ



7月2日(火)、18日(木) → 受付中

9月3日(火)、19日(木) → 8/1~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

きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ



7月19日(金) → 受付中

8月23日(金) → 7/2~受付

9月20日(金) → 8/1~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

\*\*\* お気軽にお問い合わせください \*\*\*

\*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

釜利谷地域ケアプラザ

金沢区釜利谷南2-8-1

保護者と参加する講座の参加費はひと家族分です



介護者のつどい 7月17日(水)

(奇数月の第3水曜日)10:00~11:30

介護している方、ご家族、経験者を対象に開催中

終活講座 & 無料個別相談会 7月23日(火)13:30~講座、14:45~無料個別相談会

講師: コスモス成年後見サポートセンター 神奈川県支部 行政書士

どなたでも 無料 40名程度 個別相談会は予約制(30分程度)

日頃気になっていることを相談してみませんか?

医療講演会「認知症とケア」10月29日(火)15:00~16:30 どなたでも 9/5~受付

講師: 医療法人社団景翠会 金沢病院 副院長 折茂 賢一郎氏

ママと赤ちゃんの たいそう&ストレッチ 11月26日(火)10:15~11:15 0歳児と母親 10/1~受付



認知症の方とその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



7月6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: 8/3

長谷川みどり先生の ピラティス教室(全8回)

8月10・24日、9月14・28日、10月12・26日、11月9・30日(各土曜日) 14:30~15:30

対象: 16歳以上 18名

参加費: 5000円(8回分)

申込み: 6/21~6/30 抽選: 7/2

※定員に満たない場合は抽選日以降も受付します



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

7月10日(水)10:00~11:15 \*次回予定: 8/14

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



7月13日(土)10:00~12:00

♪歌詞は英語です

※開始時間にご注意ください

どなたでも 30名 受付中 \*次回予定: 8/17

1回1000円(障がいのある方150円)

一緒に歌を歌いましょう!



7月19日(金)13:30~15:00 \*次回予定 8/23

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!

7月22日(月)10:15~11:45 \*次回予定: 8/26

どなたでも 20名 1回300円 受付中

はいねずみのお針箱&和ティーサロン

7月31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: 9/25

汁物、コーヒーつきお申込み不要





# 夏の3地域ケアプラザ共催事業



	ボルダリングにチャレンジ!!	カレーライスを作ろう!	JAL 工場見学 SKYMUSEUM へ行こう!
会場 内容	クライミングジム ライズ (戸塚駅徒歩5分) クライミングジムでボルダリングをします。	横浜市柳町地域ケアプラザ (2階多目的ホール) みんなでカレーライスを作って食べます。 午後はレクリエーションを楽しみます。	JAL SKYMUSEUM (東京モノレール 新整備場駅徒歩1分) ※会場最寄り駅は階段のみになります。 ① 航空教室、展示エリア見学 ② 格納庫見学 ③ 格納庫からの飛行機離着陸見学(天候による) ・格納庫見学は約40分歩きます。 ・格納庫見学にはトイレがありません。 ・ヘルメット着用になります。 ・飛行機の離着陸・整備の音が聞こえます。 ・格納庫は空調設備がありません。
開催日時	8月6日(火) 10:00~15:00	8月20日(火) 10:30~15:30	9月14日(土) ※金沢文庫駅集合・解散 10:45~16:45
参加費	4000円 ※昼食代と交通費は別途	800円	1500円 ※交通費は別途
定員	5名 ※定員を超えた場合は抽選	8名	8名 ※定員を超えた場合は抽選
対象	発達に気になる小・中学生	障がい児・者(小学生~成人)	知的障がい等ある小学5年生~成人 ※発達に心配のある方もお問合せください。
持ち物	飲み物・タオル・着替え	上履き・エプロン・三角巾・ お手拭タオル・飲み物	飲み物
申込先	富岡地域ケアプラザ 山田 TEL 771-2301	柳町地域ケアプラザ 矢ヶ崎 TEL 790-5225	釜利谷地域ケアプラザ 菅谷 TEL 788-2901
締切	7月20日(土)	8月13日(火)	8月26日(月)
その他	・動きやすい服装 (スカートは不可)		・早めの昼食を済ませてきてください。 ・動きやすい服装 (サンダル・ヒール・厚底靴は不可)

余暇支援に初めて参加される方は面談があります。

## 地域でできること 私たちにできること 障がいのある人が地域で安心して暮らすには?

～住みなれたまちで自分らしく。横浜市独自の障害者支援制度について～ 対象:どなたでも

講師:障害者支援センター 瀧澤久美子氏 日時:10月31日(木)10:00~11:30

会場:横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール 定員:45名 受付:8/1~

主催:ホイール若菜(釜利谷地区社会福祉協議会)・カモミール・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

## 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:7月12日(金)/8月9日(金)/9月13日(金)/10月11日(金)

連絡先:[chamomile.kamariya@gmail.com](mailto:chamomile.kamariya@gmail.com) 担当:久保まで。



## 子育てサポートシステム 入会説明会 9月7日(土)13:30~14:30

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 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

\*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

\*\*\* お気軽にお問い合わせください \*\*\*

釜利谷地域ケアプラザ



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