



パパとママのための防災講座「わが子を災害から守るために」

★講師：千葉 ひろみ 氏 家庭防災員・災害ボランティア

★日時：11月25日(月) 10:00~11:30

★会場：釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール

※駐車場はありません

★対象：地域の方どなたでも ★参加費：無料

★申込み・問合せ /釜利谷地域ケアプラザ TEL 788-2901、西金沢地域ケアプラザ TEL 788-2228

主催：釜利谷地区社会福祉協議会(釜利谷子育て連絡会) 共催：西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ

- いざという時、子どもを抱えてどう逃げる?
  - 避難所でオムツがなくなったらどうしよう?
  - 災害時子どもの栄養はどうする? など
- 有事に備える知識を一緒に聞いてみましょう!(\*^\_^\*)

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

10月5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：11/2



親子たいそう遊び ぴよんたクラブ

10月1日(火)、17日(木)→受付中

11月5日(火)、19日(火)→10/1~受付

12月3日(火)、19日(木)→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



フラレール広場 10月3日(木) → 受付中

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



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18日(金) → 受付中

11月15日(金) → 10/1~受付

\*12月はお休みです。

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



おはなし会 10月21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。内容は子ども向けですが妊婦さんや興味のある大人もどうぞ。 \*次回予定 12/16

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 →10/1~受付

対象：0歳児と母親 16組 1回400円



保護者と参加する講座の参加費はひと家族分です。対象年齢ではない兄弟姉妹の参加もできます。



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。詳細はお問合せください。担当：菅谷

\*\*\* 障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。お気軽にお問合せください \*\*\*

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

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



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：主に釜利谷地区に在住で、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：10月11日(金)/11月8日(金)/12月13日(金)/1月10日(金)

連絡先：chamomile.kamariya@gmail.com 担当：久保まで。





長谷川みどり先生の **ピラティス教室(全8回)**

12月14・21日、1月11・25日、2月1・29日、3月21・28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) 持ち物：運動のできる服装、フェイスタオル  
申込み：10/2~10/15 抽選：10/16 ※定員に満たない場合は抽選日以降も受け付けます。

**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・きょうだいの育ちのこと～

講師：横浜市障害者後見的支援制度横浜市あんしんマネジャー 瀧澤 久美子 氏、金沢区障害者後見的支援室 帆海 職員  
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 対象：どなたでも 45名  
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

**「バランス良く食べる」10月11日(金)11:30~13:30** 対象：60歳以上 20名 無料 受付中

内容：区役所の栄養士さんからのお話 ※昼食あり(ミルフィーユ味噌カツ、春雨入りきのこスープ、枝豆しらすごはん)  
主催：金沢区食生活等改善推進委員会(ヘルスメイト) 共催：横浜市釜利谷地域ケアプラザ



**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 30名

講師：医療法人社団景翠会 金沢病院 副院長 折茂 賢一郎 氏 無料 受付中

**盆踊りとふるさと民踊**

10月9日(水)10:00~11:15

どなたでも 16名 1回200円 受付中

\*次回予定：11/13



**一緒に歌を歌いましょう!**

10月18日(金)13:30~15:00

どなたでも 30名 1回400円 受付中

\*次回予定：11/15



秋葉隆行先生の **ゴスペル教室**

10月19日(土)10:30~12:30 月歌詞は英語です

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：11/16



～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28日(月)10:15~11:45

どなたでも 20名 1回300円 受付中

\*次回予定：11/11



**はいねずみのお針箱&和ティーサロン**

11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

\*次回予定：1/29

汁物、  
コーヒーつき  
お申込み不要



**介護者のつどい 11月20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



テレビ、ラジオに  
多数出演中!!



**認知症予防講演会 口腔ケア編** ~ 健口づくりは健康づくり ~ 歯と認知機能の関係とは??

令和2年1月28日(火)10:00~11:30 (受付9:45~)

講師：カナリヤ歯科クリニック 院長・歯学博士 川原 綾夏 氏 12/3~受付

\*\*\* お気軽にお問合せください \*\*\*

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流 電話 788-2901 釜利谷南2-8-1

釜利谷地域ケアプラザ



**歌と笑顔の健康法** 笑顔で歌いながら、手足を動かして楽しいひとときをご一緒しませんか!

★日時：10月25日(金) 10:00~11:30 ★会場：釜利谷地区センター 中小会議室

★講師：「歌って回想」健康法指導士 高尾照代 先生(横浜市レクリエーション指導者) ※駐車場はありません

★参加費：無料 ★持ち物：飲み物、タオル(動きやすい服装) ★定員：30名

★申込み：10/1~ 釜利谷地区保健活動推進委員会 高齢者支援グループ 小林 Tel 781-1143、村田 Tel 786-2077

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

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。

かまりや  
サロン



開催日時：毎月第4木曜日(変更の場合あり) 13:30~15:30 のお好きな時間にどうぞ  
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

